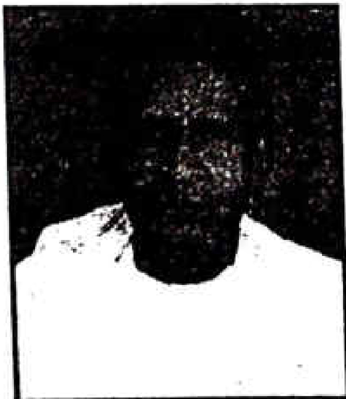


వేదాలలో
జల చికిత్సా విజ్ఞానం

'ఆపో విశ్వస్య భేషజీ' - అథర్వ వేదం 3-7-5
నీరు సర్వ రోగాలను పోగొట్టగల గొప్ప ఔషధం.

అపస్తత్ సర్వం నిష్కృతన్ భిషజాం సుభిషక్తమాః - అథర్వ 6-24-2
నీరు సర్వ దోషాలను పోగొట్టగల భిషజోత్తమం.

'ఆపో వై రక్షోఘ్నీ' - తైత్తరీయ సంహిత 3-2-8-12
నీరు నిశ్చయంగా రాక్షసక్రిములైన బ్యాక్టీరియాలను కూడా చంపును.



సుమ్నార్థి
(డా|| కోదూరి సుబ్బారావు)

గాయత్రీ గ్రంథమాల - 30

పూర్వ ముద్రణలు : 4000

తృతీయ ముద్రణ : 1000

సర్వహక్కులు గ్రంథకర్తవి

సృష్టి సంవత్సరము : 197, 29, 49, 119

విక్రమాబ్దము : 2075

దయానందాబ్దము : 194

శ్రీ విళంబి కార్తీక బ.పాడ్యమి

శ్రీ స్వామి శ్రద్ధానంద

బలిదాన దినం (12-12-2018)

మూల్యము : రూ. 60/-

(తపాలా ఖర్చులు అదనము)

ప్రతులకు:

1. **గాయత్రీ ఆశ్రమము**, ఆర్య సమాజం, వ్యాస్‌నగర్.
   12-10-586/6, (ఇందిరానగర్ రోడ్డు, నెం.2), మేడిబావి,
   సీతాఫలమండి, సికింద్రాబాద్-500 061. సెల్: 6301044860.

2. **సుమ్మార్థి డా॥ సుబ్బారావు**, వైదిక వానప్రస్థ ఆశ్రమం,
   హన్మాపురం, భువనగిరిగంజ్ (P.O), Pin: 508117
   సెల్: 9908994084

3. **ఆర్య సమాజ మందిరం**, రైల్వే ఫ్లైఓవర్ దగ్గర, సీతాఫలమండి,
   సికింద్రాబాద్-500 061. సెల్:

4. **శ్రీ బి. సత్తయ్య**, J-38, రాంగోపాల్‌పేట, సికింద్రాబాద్-500 003,
   సెల్: 9948539795.

5. **వేదధర్మ ప్రచార ట్రస్టు (డా॥ మర్రి కృష్ణారెడ్డి)** 2-127; ఆర్య సమాజ మందిరం,
   చైతన్యపురి క్రాస్‌రోడ్డు, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్-60. సెల్:9441200322

వేద భగవానుని స్తుతి

ఓమ్

అభ్యూర్ణోతి యన్నగ్నం

భిషక్తి విశ్వమ్ యత్తురమ్ ।

ప్రేమన్ధః ఖ్యన్నిః శ్రోణో భూత్ ॥

(ఋగ్వేదము - 8-79-2)

ఓ పరమేశ్వర! నీ వేద జ్ఞానం నగ్నులుగా నున్నవారిని వస్త్ర ఆభూషణాదులతో అలంకరించును. భాగ్యహీనులను భాగ్యవంతులుగా జేయును. ఎవరు వివిధ రోగాలతో పీడింపబడుచున్నారో వారికి చక్కటి చికిత్స తెలుపును. అంధునకు చూపునిచ్చును. కుంటివానిని చక్కగా నడిపించును.

నిన్ను, నీ వేద జ్ఞానాన్ని నమ్ముకొని పూర్ణ పురుషార్థం చేయువానికి సాధ్యంకానిదేమున్నది?

స్తుతించు,

సుమ్నార్థి

(డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు)



ప్రకాశకీయం

సర్వ మన్యత్ పరిత్యజ్య శరీరమనుపాలయేత్ ।
తదభావేహి భావనాం సర్వా భావః ప్రకీర్తితః ॥

'అన్య విషయములను ప్రక్కకుపెట్టి ముందు నీ శరీరాన్ని యుక్తాహార విహారాదులతో పాలించి పోషించి బలపరచుకో. సుదృఢమైన శరీరమే లేకున్న ఏమి సాధించగలవు? ఏ ఉన్నతిని పొందగలవు?' అని పై ఋషి వాక్యం బోధిస్తుంది.

'ధర్మార్థ కామమోక్షాణా మారోగ్యం మూల ముత్తమమ్।' (చరక సూత్ర. 1.15)- 'చతుర్విధ పురుషార్థములైన ధర్మ అర్థ కామ మోక్షములను పొందుటకు మంచి ఆరోగ్యమే శ్రేష్ఠమైన సాధన' మని మన ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. **'అశ్మాభవ!'** రాయి వంటి దృఢమైన శరీరాన్ని నిర్మించుకో. అటు పిమ్మట **'పరశుర్భవ।'** పరశువు (గండ్ర గొడ్డలి) వంటి పదునైన - లోతుగా ఆలోచించగల బుద్ధిని సాధించుకో. ఆ తదుపరి **'హిరణ్యమస్తృతం భవ!'** - త్రుప్పు పట్టని బంగారం వలె దోషరహితమైన జీవితాన్ని గడుపు. అప్పుడే నీ జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలవు అని మన పూర్వులు ప్రేరేపించేవారు. అట్టి ఆదర్శ సంస్కృతీ సభ్యతలకు చెందిన వారసులం మనం. భారతీయులుగా పుట్టటమే మన గొప్ప సౌభాగ్యం.

మన సంస్కృతికి మూలం వేదం. అది ఈశ్వరీయ జ్ఞానం. మానవులకు కావలసిన సమస్త విద్యలు (భౌతిక, సామాజిక, రాజనైతిక, ఆధ్యాత్మికాది విద్యలు) అందు బీజరూపంలో ఉన్నాయి. వాటిని ఎంతగా మనన చింతనలు చేస్తే అంత ఆ విషయాలు అవగతమౌతాయి. వాటి ఆధారంతోనే మన ప్రాచీన ఋషులు అద్భుత ఆవిష్కారాలు సాధించారు. ఆ వేదాలనుండే మన ఆయుర్వేదం ఆవిర్భవించింది. నేటి హేతుబద్ధ చికిత్సా శాస్త్రాలన్నింటికి ఆయుర్వేదమే మూలం. 'జల చికిత్స' అందులో ఒక భాగం. అది ఈశ్వర ప్రదత్త అద్భుత ఔషధం. అందరికి అందుబాటులో ఉండే ప్రాకృతిక పదార్థం (ఔషధం). ఈ విషయాన్నే ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది.

సుమ్నార్థిగా పేరు మార్చుకున్న డా॥ కోదూరి సుబ్బారావుగారు వారి ఆరోగ్యం అనుకూలించకపోయినా ఎంతో శ్రమించి ఈ పుస్తకం వ్రాసారు. ముద్రణ చేయించి మా న్యాసమునకు (ట్రస్టుకు) అప్పగించారు. దీనివల్ల ఏ కొద్దిమంది ఆరోగ్యవంతులైనా వారి కృషి ఫలించినట్లు భావిస్తాం. కొందరు మేధావులైనా ప్రేరణ పొంది వేదవిజ్ఞానం వైపు ఆకర్షితులై మరికొన్ని విజ్ఞాన గ్రంథాలు వ్రాస్తారని ఆశిస్తూ వేద సంహితా ప్రచురణ కార్యభారంలో తలమునకలుగా నున్నను ఈ పుస్తక ముద్రణ భారము కూడా వహించి సహకరించిన యువ పండితులు శ్రీ మట్టి కృష్ణారెడ్డిగారికి, ఎంతో సహనంతో కంప్యూటర్ అక్షర విన్యాసము చేసిన .... గారికి, ముద్రణాలయం వారికి మా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదములు.

– ప్రకాశకులు



కీ.శే. శ్రీ కోవూరి ఆంజనేయులుగారి పరిచయం

స్వర్గీయ శ్రీ కోవూరి ఆంజనేయులుగారు శా.శ. భవనామ సంవత్సరం భాద్రపద శుద్ధ ఏకాదశి, శ్రవణ నక్షత్రం, గురువారం (1935) నాడు రంగారెడ్డి జిల్లా, మేడ్చల్ తాలూకా, శామీరుపేట మండలం కేశవరం గ్రామమునందు కీ.శే. కోవూరి మార్కండేయులు–ఈశ్వరమ్మ పుణ్య దంపతులకు జన్మించినారు. వీరికి ముగ్గురు అక్కలు– 1. జగదాంబ, 2. వజ్రమణి, 3. సునంద. ముగ్గురు తమ్ముళ్ళు – 1. చంద్రమౌళి, 2. ఇంద్రశైలం, 3. కృష్ణమూర్తి. ఆనాటి పరిస్థితులనుబట్టి ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం చేశారు. తండ్రికి పెద్దకొడుకు కావడం వలన కుటుంబ పోషణలో తండ్రికి చేదోడు వాదోడుగా ఉంటూ వ్యాపారాదులు అక్కల తమ్ముళ్ళ విద్య–వివాహాది బాధ్యతలను చక్కగా నిర్వహించారు.

తన 18వ వయస్సులోనే అదే గ్రామ వాస్తవ్యులైన కీ.శే. సోమయ్య– లక్ష్మీనర్సమ్మ దంపతుల ఏకైక కుమార్తె అయిన కౌసల్యారామంగారితో 9/12/1953లో వివాహము జరిగినది. వీరికి అయిదుగురు సంతానం. ముగ్గురు కొడుకులు– 1. నాగభూషణం (1958)– భార్య రమాదేవి, 2. ఓం ప్రకాశ్ (1959) – భార్య శారద, 3. మురళి (1969) – భార్య మంజుల. ఇద్దరు కూతుళ్ళు – 1. శ్రీమతి శోభారాణి (1962) – భర్త చందా రాములు, 2. శ్రీమతి పద్మ (1967) – భర్త తొడుపునూరి రాజేంద్రకుమార్.

వ్యాపారం నిమిత్తం కేశవరం నుండి వచ్చి జగ్గంగూడ గ్రామంలో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకున్నారు. వీరి అదృష్టవశాత్తు 1973లో 'రామదాసు' అను వ్యక్తి ఆ గ్రామానికి వచ్చాడు. అతని ద్వారా ఆర్య సమాజం పరిచయమైనది. రామదాసుగారు నిర్వహించు వైదిక సత్సంగములో పాల్గొనేవారు. వారి ప్రేరణతో సత్యార్థ ప్రకాశం చదివి ప్రేరితులై వైదిక జీవన విధానాన్ని అలవరచుకున్నారు. ఆనాటినుండి ఈనాటివరకు వైదిక జీవనాన్ని

గడుపుతున్నారు. వీరి గృహములో అన్ని శుభకార్యాలు, సంస్కారాలు వైదిక పద్ధతిలోనే జరిపించినారు. కుటుంబ సభ్యులందరు వైదిక జీవనానికి అత్యంత సన్నిహితులైనారు. నిత్యం రెండుపూటలా సంధ్య, అగ్నిహోత్రం, గాయత్రీ జపం విధి విధానాన్ని అనుసరించి శ్రద్ధతో నిర్వహిస్తారు. మహర్షి దయానంద సరస్వతి ఉద్బోధించిన సంస్కారవిధిననుసరించి తమ గృహములో ప్రతి శుభకార్యం వైదిక రీతిలో జరిపించినారు. మాతా నిర్మలా యోగ భారతిగారు నిర్వహించిన వైదిక శిక్షణ శిబిరములలో తమ సంతానాన్ని చేర్పించి వేద ధర్మములను బోధింపజేసినారు. శ్రీమతి సంధ్యావందనం లక్ష్మీదేవిగారు స్థాపించిన మహిళా సంఘములో తమ కోడళ్ళను కూతుళ్ళను చేర్పించి సత్సంగం, సేవ మొదలగు సంఘ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనునట్లు చేసినారు.

ఈ పుణ్య దంపతుల సంతానం కూడా తల్లిదండ్రుల ఆశయాలకూ, ఆదర్శాలకూ అనుకూలంగా నడుస్తూ శ్రద్ధాభక్తులతో పరస్పర అనురాగంతో కలిసి మెలిసి ప్రేమ పూర్వకంగా ఉమ్మడి కుటుంబంగా జీవించడం ఎంతో ముదావహం.

ఆంజనేయులుగారు పుట్టుకతోనే సద్గుణములు కలవారు. సత్సంగప్రియులు. ఎవరు ఏమడిగినా కాదనకుండా తన శక్తి మేరకు సహాయం చేసేవారు.

తమ సంతానానికి వివాహం చేసిన తరువాత కుటుంబ బాధ్యతలను తగ్గించుకొని ఆర్యసమాజ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ 1998లో దిల్‌సుఖ్‌నగర్ ఆర్య సమాజ స్థాపనకు ఎంతో కృషి సలిపినారు. ఉపాధ్యక్షులుగా ఉంటూ 1999లో ఆర్యసమాజ మందిరములో 108 దినముల పర్యంతం వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన చతుర్వేద పారాయణ మహాయజ్ఞంలో ప్రధాన యజ్ఞ దంపతులుగా ఉంటూ ఉదయం-సాయంత్రం రెండుపూటలా 108 దినములు యజ్ఞాన్ని నిర్వహించి తమ జీవితాన్ని సార్థకం, పునీతం చేసుకున్నారు.

తదనంతరం వైదిక తపోమయ జీవనాన్ని గడుపుటకు భువనగిరిలో వైదిక వానప్రస్థ సాధక ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులుగా ధర్మకర్తలుగా వ్యవహరించి ఆశ్రమాన్ని అభివృద్ధి పరచినారు.

పూర్వజన్మ సుకృతముతో వైదిక మార్గములోనికి వచ్చిన వీరికి వయస్సు పైబడినందున అనారోగ్యం ఆవహించినది. వైద్యుల నిర్లక్ష్యంతో పక్షపాతం వచ్చినది. సుమారు ఆరున్నర సంవత్సరాలు మంచంపైననే ఉన్నారు. మంచంపైననే నిరంతరం ఓంకార జపం- గాయత్రీమంత్ర జపం చేసుకుంటూ తపస్సులో నిమగ్నమైన ఋషిలాగా జీవనాన్ని సాగించారు.

వీరి అర్ధాంగి శ్రీమతి కౌసల్యారామంగారు పతినే దైవంగా అనారోగ్యంతో మంచంపైన ఉన్న తన భర్తను 'పురిట్లో ఉన్న పసిబాలునికి తల్లి సేవచేసినట్లుగా' ఆరున్నర సంవత్సరాలు ప్రేమతో సపర్యలు చేసి జీవన్ముక్తురాలయినది. ఈమె సేవ, సహనం మాతృత్వానికి పరాకాష్టగా నిలిచినది. ఇంత దీర్ఘకాలం ప్రేమానురాగాలతో పతిసేవ చేయుట ప్రశంసనీయమే గదా!

పరమపావనమైన వైదిక మార్గములోనికి వచ్చి ఆర్యులై, ఆదర్శ గృహస్థ జీవనమును గడుపుతూ ఈ మానవజీవనాన్ని సార్థకం చేసుకున్న ఈ పుణ్య దంపతుల జీవనం ధన్యం. ఇట్టి ఆదర్శ దంపతులకు పుట్టి వారి మార్గంలోనే నడుస్తున్నవారి జీవనం పావనం.

వారితో నాకు గల పరిచయం

స్వర్గీయ ఆంజనేయులు, వారి శ్రీమతి రాములమ్మగార్లతో మొదటిసారి (సుమారు 25 సంవత్సరాల క్రిందట) సీతాఫలమండిలో శ్రీమతి సంధ్యావందనం లక్ష్మీదేవిగారి ఇంట్లో పరిచయం కలిగింది. అనంతరం అప్పుడప్పుడు ఏవైనా కార్యక్రమాలలో కలుస్తూ ఉండేవారు. వారితో నాకు ఎక్కువ పరిచయం ఇప్పుడు నేనున్న వైదిక వానప్రస్థ సాధకాశ్రమం (భువనగిరి)లోనే కలిగింది. వారు ఈ ఆశ్రమ సభ్యులుగాను, ట్రస్టీగాను నేను ఈ ఆశ్రమానికి రాకపూర్వమే కామారెడ్డి గురుకులంలోను, సీతాఫలమండిలోను నా గదికి వచ్చి మాట్లాడి వెళ్ళటం జరిగింది. అప్పటినుండి వారి జీవితాన్ని పరిశీలించగా నాకు తెలిసింది ఏమంటే- వారొక మౌన కార్యకర్త (Silent worker). వివేకం, శ్రద్ధాభక్తులు, నిష్ఠ సాత్విక దాతృత్వం, సేవాభావంగల ఒక అరుదైన వ్యక్తిత్వం గల ఆర్య పురుషులు. మాటలు తక్కువ చేతలు ఎక్కువ.

వారిలో వివేకం జాగృతమై ఉంది కనుకనే ఒక సామాన్య ఆర్యసమాజ ప్రచారకులైన శ్రీరామదాసు గారి సత్సంగంతోనే వారు వైదిక ధర్మానికి దగ్గరయ్యారు. వైదిక ధర్మంపై శ్రద్ధాభక్తులేర్పడ్డాయి. దానికొరకే వారి దాతృత్వం ప్రవహించింది. ఈ ఆశ్రమంలో వారికొక గది నిర్మించుకోవటమేగాక గోవులకొరకు రెండు గోశాలలు నిర్మించి ఇచ్చారు. ఇంతేగాక ఈ ఆశ్రమానికి చాలా శారీరక సేవ చేశారు. ఈ ఆశ్రమానికి అవసరమైన మంచాలు, అలమార్లు అందమైనవి, తక్కువ ధరకు లభించినవి కొని, వారి లారీలలోనే కిరాయి లేకుండా చేర్చారు. హోల్‌సేల్ కిరాణా దుకాణాలతో పరిచయం చేసి తక్కువ ధరకు నాణ్యమైన సరుకులు దొరికేటట్టు చేశారు. ఇక్కడ దొరకని వాటిని 10, 15 కిలోల బరువైనా హైదరాబాద్‌నుండి ఆర్‌టిసి బస్సులో తీసుకువచ్చి చేర్చారు. ఏ రకమైన సేవ చేయటానికైనా తయారుగా ఉండటమేగాక ముందుండేవారు. సదా ప్రసన్నంగా నవ్వుతూనే ఉండేవారు. పేరు ప్రఖ్యాతులను ఆశించని ఒక సాత్త్విక దానశీలి. గురుకులాలకు, గోశాలలకు, శిబిరాలకు, సమాజాలకు, సంఘాలకు ఆయన చేసిన దానధర్మాలు వివరంగా వ్రాయాలంటే ఒక చిన్న పుస్తకమే అవుతుంది.

అట్టి మహనీయుల దివ్య స్మృతిలో వారి శ్రీమతి రాములమ్మగారు మరియు కుమారులు ఈ **"వేదాలలో జల చికిత్సా విజ్ఞానాన్ని"** రూ. 25,000/- దానముగా యిచ్చి ముద్రణకు సహకరించారు. వారికి మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు. వారికీ, వారి పరివారమునకందరికీ సర్వవ్యాపక సర్వేశ్వరుడు దీర్ఘ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలనిచ్చి కాపాడుచుండునుగాక!

- సుమ్మార్థి
గ్రంథకర్త



స్వీయానుభవం

(తొలి పలుకులు)

అప్సు మే సోమో అబ్రవీద్, అన్తర్విశ్వాని భేషజా ।
అగ్నిం చ విశ్వశంభువమ్, ఆపశ్చ విశ్వ భేషజీః ॥ (ఋ. 1-23-20)

శాంత స్వరూపుడగు పరమేశ్వరుడు నాకు ఈ విధంగా తెలిపెను. నీటిలోపల సర్వరోగ నివారణ శక్తి గలదు. మరియు విశ్వమానవ కళ్యాణకరమగు అగ్ని కూడా కలదు. నీరు సకల రోగ నివారిణి అని ఉపదేశించాడు.

'ఆపో వై భేషజం- జలము నిజంగా భేషజమే'నని ప్రకృతి వైద్యుల కథనం. వారి మాటలకు పై వేద వాక్యమే మూలం. అది అనుభవైక సత్యం. నా అనుభవం ఇందుకు నిదర్శనం. దురదృష్టవశాత్తు నేను చిన్ననాడే క్షయవ్యాధి గ్రస్తుడనయ్యాను. అల్లోపతి వైద్యం తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే కలిగించేది. శాశ్వత నివారణకు శస్త్రచికిత్స అనివార్యమన్నారు. శస్త్రచికిత్సకు తేదీ కూడా నిర్ణయించారు. ఇంతలో ప్రాకృతిక చికిత్స గురించి విన్నాను. 'మన్నూ నీరు గాలి వుండగా భయమింకేలన్నా!' అనే సినీగీతం వెంటనే గుర్తుకు వచ్చింది. ఆ రోజులలో రోగులు శస్త్రచికిత్సకు తేదీని నిర్ణయించటం (మదనపల్లి శానిటోరియంలో) అదృష్టంగా భావించేవారు. తొందరగా రోగ నివారణ పొంది ఇంటికి పోగలమని ఆశించేవారు. మిత్రులెంత వారిస్తున్నా నేను దానిని (శస్త్రచికిత్సను) కాదని తిరస్కరించి శానిటోరియం నుండి నేరుగా శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయం - భీమవరానికి వెళ్ళాను.

ఆ చికిత్సాలయ వైద్యులు నన్ను చేర్చుకోవడానికి మొదట సంకోచించారు. తదుపరి నా దృఢసంకల్పం చూసి కాదనలేక చేర్చుకున్నారు. ఉపవాసాలు ఏమీ విధించలేదు. ఉప్పు కారం లేని శుద్ధ సాత్విక శాకాహారం పాలు పండ్లు ఇస్తూ రెండు జల చికిత్సలు, ఒక సూర్యకిరణ చికిత్స సూచించారు. వాటితోనే 1, 2 నెలలలోనే నా ఆరోగ్యం కుదుటపడింది. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. ప్రకృతి వైద్య గ్రంథాలు చదవడం ప్రారంభించాను. తోటి రోగులలో వస్తున్న మార్పులను గమనించాను. ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. ప్రాకృతిక చికిత్సపై శ్రద్ధ కలిగింది. ఆ చికిత్సాలయం లోనే ఉన్న ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలో ఒక

సంవత్సర పాఠ్యక్రమంలో చేరాను. ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడనయ్యాను. ప్రాకృతిక చికిత్సకే అంకితమై అక్కడనే జీవితాంతం ఉండాలనుకున్నాను. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ జీర్ణశక్తి క్రమంగా తగ్గిపోయింది. వాతావరణం మారిస్తే కుదుటపడుతుందేమో ననే ఆలోచన కలిగింది. అందుచే అచ్చటనుండి రాయలసీమ ప్రాంతం చేరుకున్నాను. అక్కడనే నాకు ఆర్యసమాజంతో, వైదిక సాహిత్యంతో పరిచయం కలిగింది.

భాగ్యనగరానికి చేరుకున్న తదుపరి విస్తృతమైన వైదిక సాహిత్య పఠనం నాకు జ్ఞానవికాసం కలిగించింది. సమస్త సత్య విద్యలకు (విజ్ఞానాలకు) వేదమే మూలమనే దయానందుని వాక్యం అక్షరసత్యమనిపించింది. ఆ దృష్టితో వేద స్వాధ్యాయం చేస్తే ఎన్నో విజ్ఞాన విషయాలకు చెందిన బీజాలు అందు కనిపిస్తున్నాయి. రెండు సంవత్సరాలుగా కామారెడ్డిలోని ఆర్ష గురుకులంలో ఉండటంవల్ల వేదాలతో మరింత సాన్నిహిత్యం ఏర్పడింది. వేదాలలో నేను ఆరోగ్యలాభం పొందిన జలచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్సల మూల బీజాలు కొన్ని కనిపించాయి. వాటిని నా తోటివారికి అందజేయాలనే సంకల్పం కలిగింది. ఆరోగ్యం అనుకూలించకపోయినా ఎట్లో శ్రమపడుతూ ఈ చిన్ని పుస్తకం వ్రాయగలిగాను. వేదాలలో సూర్యకిరణ చికిత్సా విజ్ఞానం కూడా చాలావరకు పూర్తిచేసాను. పూర్తిచేసి, సరిచేసి అచ్చు వేయవలసి ఉంది.

ఆర్ష గురుకుల (కామారెడ్డి) ఆచార్యులు పూజ్యశ్రీ ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంసకులవారు నన్నెంతగానో ప్రోత్సహించి ఎన్నో సూచనలు, సలహాలు, సహకారాలు అందించారు. వారి అమూల్య విశాల గ్రంథాలయం నాకెంతగానో తోడ్పడింది. వారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. అక్షరదోషాలు, భావ వ్యక్తీకరణ లోపాలు సవరించి ఇచ్చిన శ్రీ మనస్వీ వానప్రస్థిగారికి, ముద్రణాలయ ప్రతిని వ్రాసి ఇచ్చిన ధర్మసోదరి మధుశ్రీ (చిన్న మల్లారెడ్డి)కి నా ధన్యవాదములు.

చివరగా ఒక మనవి. నేను పండితుడను కాను. విజ్ఞానవేత్తను కాను. అట్లని పామరుడను కాను. స్వాధ్యాయ మనన చింతనా ప్రవృత్తిగల ఒక జిజ్ఞాసువును. నేను గ్రహించినంత వ్రాసితిని. విజ్ఞులు ఇందేవైనా దోషములున్న తెలిపినచో పునరాలోచించి మలి ముద్రణలో సవరించుకొనగలను.

విన్నవించు,
సుబ్బారావు
(డా. కోడూరి సుబ్బారావు)

సమ్మతి

- ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంసక, ఆర్షగురుకులము, వడ్లూరు, కామారెడ్డి

వేదము ఈశ్వరీయ జ్ఞానము, ప్రపంచమున ఆదిగ్రంథము. సమస్త విద్యలకు మూలము. ప్రపంచమునగల సమస్త విద్యలు వేదమునుండే వెలువడినవని మనుమహర్షి మొదలుకొని దయానంద మహర్షి పర్యంతముగల సమస్త ఋషులు, మహర్షులు, మునులు, మహామునులు, విద్వాంసులు ఉద్ఘోషించిరి. ఈనాడు మనకు గోచరించుచున్న వర్ణోచ్చారణ విద్య మొదలు బ్రహ్మవిద్య వరకు గల సమస్త శాస్త్రములు వేదములనుండే వెలికి తీయబడినవని ఆయా శాస్త్రకారులు తమ శాస్త్రములలో పరమాదరమున పేర్కొనిరి. "భూతం, భవ్యం, భవిష్యచ్చ సర్వం వేదాత్ ప్రసిద్ధ్యతి" అనగా భూత భవిష్యద్వర్తమాన కాలములలో జీవించు సమస్త మానవులకు అవసరమగు సమస్త విద్యలు వేదములనుండే సిద్ధించునని మను మహర్షి పేర్కొనెను.

చతుర్వేద విద్వాంసుడైన బ్రహ్మ మొదలుకొని నేటివరకు గల విద్వాంసులు, తత్త్వవేత్తలు ప్రాపంచిక సుఖమునకు పారమార్థిక సుఖమునకు వేదాధ్యయనమే ఏకైకోపాయమని ప్రబోధించిరి. దానికొరకే తమ జీవితముల నర్పించిరి. మానవుడు వేదాధ్యయన మొనర్చకున్న సకల సుఖములను బడయజాలడని వారు స్పష్టముగా గ్రహించిరి. అతి దీర్ఘజీవియైన మహర్షి భరద్వాజుడు నాలుగు వందల సంవత్సరములవరకు బ్రహ్మచర్య వ్రతధారియై తన సమస్త జీవితమును వేదాధ్యయనమునకే అంకితము చేసెను.

నేటియుగమున వేదము సమస్త సత్యవిద్యల గ్రంథమని చాటి చెప్పినది దయామయుడైన దయానంద మహర్షి. సకల విద్యలకు, సుఖములకు వేదమే నిలయమని ఆర్యావర్తీయులు భావింతురు. ఆంగ్లేయులు వారిపైన అనంతకాలము వరకు రాజ్యమేలదల్చిరి. అందుకు వారు వేదములపైన వేదానుకూలమైన శాస్త్రములపైన

సామూహికముగా అనేక విధ పథకములు వేసి దురాక్రమణ ప్రారంభించిరి. వారు వేదములు మానవ రచితములని, పశువుల కాపరుల పాటలని పేర్కొనిరి. వేదార్థములను వక్రీకరించి చిత్రించిరి. మనలో కొందరికి ప్రలోభ మొసగి అదే విధముగా వారిచే ప్రచారము గావించిరి. కొందరు తప్ప మిగిలిన నేటి పఠిత వర్గము దీనినే నమ్ముచున్నది. వారి ఈ కుటిల కుతంత్రమును దివ్యదృష్టిగల దయానంద మహర్షి గ్రహించెను. ఆయన బ్రహ్మచర్య బలము, మేధాబలము, శాస్త్రబలము, యోగబలముతో వేదములను సూక్ష్మముగా పరిశీలించిన మహామనీషి. అందుచేత ఆయన వేదమునకు భాష్యము వ్రాసి వేదము సమస్త సత్యవిద్యల గ్రంథమని నిరూపించెను.

మహర్షి కృప వలన ఈనాడు ఈ ఆర్యావర్తదేశమున పలువురు విద్వాంసులు వేదములపైన పరిశోధనలు సలుపుచున్నారు. విదేశములలో సహితము వేదములపై పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. ప్రపంచములోని మేధావులు వేదములలో బహువిధ విద్యలు గలవని తెలిసికొనుచున్నారు. ఉదాహరణకు వేల సంవత్సరములకు పూర్వము మహర్షి భరద్వాజుడు వేదములనుండి సారము గ్రహించి రచించిన విమానశాస్త్రము లభించినది. 520 సూత్రములుగల ఆ గ్రంథములని బహుశ 27 సూత్రములే లభించినవి. వాటిపైన బోధానందయతి రచించిన వ్యాఖ్యానము గలదు. అందు పేర్కొనబడిన విషయములలోని కొన్ని విషయములు ఈనాటి విమాన విద్యావేత్తలకు సహితము తెలియవు.

దయానంద మహర్షి శిష్యుడు శివకర బాపూజీ తళపదే వేదము నాధారముగా తీసుకొని రైటు సోదరులకన్న ఐదు సంవత్సరాలముందే విమానము నిర్మించి మహారాజా గాయక్‌వాడ్, మహాదేవ గోవిందరానాడే మున్నగువారికి ముంబాయి చౌపాటిలో 500 గజములు సఫలముగా ఎగురవేసి చూపించెను. ఈ సత్యమును ఆంగ్లేయులు ప్రపంచానికి తెలియకుండునట్లు చేసి ఆ తరువాత 5 సంవత్సరాలకు విమానమును నిర్మించిన రైటు సోదరులకన్న తొలి విమాన నిర్మాతలుగా ప్రపంచమున ప్రసిద్ధి గాంచిరి. ఈ సత్యము ప్రపంచంలోని కొందరికే తెలియును. కోటానుకోట్ల ప్రజలకు తెలియదు. గురుత్వాకర్షణ విద్య వేదములలో గలదని ఇపుడు మనము పేర్కొందుమేని మన మాటను ఎవరును విశ్వసించకపోవచ్చును. ఏలన గురుత్వాకర్షణ న్యూటన్ కనుగొనెననియే ప్రసిద్ధి గావించబడినది. ఆధునిక ప్రపంచంలోని ప్రసిద్ధ గణితజ్ఞులను ఆశ్చర్యములో ముంచిన

నేటి విశ్వవిఖ్యాత వైదిక గణితము వేదములనుండి వెలికి తీయబడినదని వేరుగా పేర్కొనవలసిన అవసరములేదు.

వేదము సంతానమునకు తల్లి ఇచ్చినట్లు సకల మానవులకు తల్లి అగు పరమేశ్వరునిచే ప్రసాదించబడిన గ్రంథము. మానవుల సుఖశాంతుల కొరకు వ్యవహారము కొరకు అవసరమగు విద్యలు, వాటితోపాటు వ్యాపకము, సర్వగుణ సంపన్నము, విజ్ఞానపూరితమగు సంస్కృతభాష అతనిచేతనే ప్రకాశించబడినది. కావున మన పూర్వజులు వేదమును సమస్త సత్యవిద్యల గ్రంథమని స్వీకరించిరి. దానిని జీవనమునకు ఆధారముగా గ్రహించిరి. దానిని రక్షించుటకు జీవితములను ధారవోసిరి. అట్టివారు ఒకరు కాదు, ఇద్దరు కాదు, లక్షలు గాదు కోటానుకోట్ల విద్వాంసులుండిరి. వారేకాదు పరంపరగా వారి కుటుంబములును జీవితములు అర్పించినవి. సృష్ట్యాది నుండి నేటివరకు అలా వారు రక్షించుచునే వచ్చుచున్నారు. వారు వేదములను రక్షించుటకే జీవించిరి. వారికి వేదరక్షణ తప్ప వేరొక కార్యమే లేకుండెను. వారు రక్షించిన పద్ధతియు విచిత్రమే వేదములు లుప్తము కాకుండుటకు, వాటిలో ప్రక్షేపములు చేయబడకుండుటకుగాను వారు ఒక్కొక్క వేదమంత్రమునందలి శబ్దములను విడదీసి ఎనిమిది విధములుగా అల్లి వాటిని కంఠస్థము చేసిరి. మంత్రమునందలి శబ్దమునే కాదు ఒక్కొక్క అక్షరమును స్వరసహితముగా కంఠస్థము చేసిరి. ఇట్లు వంశపరంపరగా తరతరాలుగా వేదాలను రక్షించిరి. వాటి శుద్ధ స్వరూపమును మనకందించిరి. ప్రపంచములోని ఏ గ్రంథము కూడా కోట్ల సంవత్సరములవరకు కోట్లమంది ఏ ప్రతిఫలము ఆశించకయే భయ ప్రలోభములకు గురికాకయే శ్రద్ధతో పుణ్యముగాను, పరమ కర్తవ్యముగాను భావించి వేలజనులు కంఠస్థము చేసినట్లు, రక్షించినట్లు ప్రపంచ చరిత్రలో ఎచ్చటను కనిపించదు. వేదముల పట్ల వారికి గల ఈ భక్తి, త్యాగము, శ్రద్ధ వేదములు సమస్త చిత్తవిద్యల గ్రంథమని ఋజువు చేయుచున్నది.

ఆయుర్వేదము, ధనుర్వేదము, గంధర్వవేదము, అర్థవేదములు అనబడు నాలుగు ఉపవేదములు, వాటి విభాగతః వ్యాఖ్యానములు, 1127 వేదశాఖలు, వాటికిగల 1127 బ్రాహ్మణములు, వాటి వ్యాఖ్యానములు ఒక్కొక్క శాఖకు గల శ్రౌత, గృహ్య, ధర్మసూత్రములు, వాటి వ్యాఖ్యానములు, వేదాంగములు, ఉపాంగములు, వాటి విభాగ ప్రభాగములు, వాటి వ్యాఖ్యానములు ఆరణ్యకములు, ఉపనిషత్తులు, వాటి వ్యాఖ్యానములు

63 కళలు, వాటి విభాగములు, వ్యాఖ్యానములు, కావ్యములు, వాటి విభాగములు, వ్యాఖ్యానములు మున్నగు సమస్త విద్యలు వేదమునుండి వెలికి తీయబడినవే. ఈ విద్యలలో నుండి చాలావరకు నష్టము కాగా మిగిలినవి నామమాత్రమే. మిగిలిన ఈ కొన్ని విద్యలు కూడా అసామాన్యములు, అద్భుతములు.

ఋషి దయానందుని కృపవలన వేదములలో సూత్రరూపములో నిహితమైయున్న సత్యవిద్యలను ఆయన అనుయాయులు నిరంతరము వెలికితీసి మానవ సమాజమునకు మహోపకారము చేయుచున్నారు. వారు వెలికితీయుచున్న విద్యలలో ఒకటి ఆయుర్వేదము అనగా చికిత్సా విజ్ఞానము.

శ్రీ సుమ్నార్థి గారికి చికిత్సా విజ్ఞానము ప్రియము, వేదము ప్రియతరము. ప్రాకృతిక చికిత్సవలన సాక్షాత్తుగా ఆరోగ్యలాభము కలుగుటచే మరియు స్వయంగా వారు విద్యాప్రియులగుటవలన తమ మేధాబుద్ధితో కృషి సలిపి దానిపైన గట్టి అనుభవమును సంపాదించిరి. అపైన అన్వేషణాప్రియులగుటచే హోమియో చికిత్సా పద్ధతిని హస్తగతము చేసికొని దానిద్వారా ఆత్మలాభముతోపాటు రోగులకు చికిత్స చేయుచుండిరి. పూర్వజన్మములో సంపాదించిన పుణ్యకర్మలకుగాను వారికి వైదిక సిద్ధాంతము లభించినది. వారు దానిని జీర్ణించుకొని దానియందు యథేష్టముగా ఉన్నతిని సాధించి పరోపకారము చేయుచుండిరి. వారికి రానురాను ఆరోగ్యము సహకరించుట వదలుకొనుచున్నది. వారికి శరీరము ఏమాత్రము సహకరించుటలేదు. వారికి వేదవిజ్ఞానము, చికిత్సా విజ్ఞానము ఎడ ఎంత ఆసక్తి కలదో శరీరమువైపునుండి అంత ప్రతికూలత ఏర్పడినది.

సుమ్నార్థి గారు ఇపుడు వేదోక్త చికిత్సా విజ్ఞానమును, ఆయుర్వేద విజ్ఞానమును పరిశీలించుచున్నారు. వారికి వేదమునందలి వివిధ చికిత్స విజ్ఞానము మహా విజ్ఞానముగా కనబడుచున్నది. వారికి ప్రాకృతిక, హోమియో, ఆధునిక చికిత్సా సిద్ధాంతములు తెలియును. కావున వారు వేదోక్త చికిత్సా విజ్ఞానమును, వేదము నాధారముగా గొను ఆయుర్వేద విజ్ఞానమును, వ్యాపకము, శాశ్వతము, వైజ్ఞానికము, వ్యావహారికమని భావించుచున్నారు. వారు వేదములను, ఆయుర్వేదమును సమగ్రముగా చదువవలయుననుకొనుచున్నారు. కానీ శరీరము సహకరించుటలేదు. అందుచేత వారు మిగిలిన జీవితములో యోగాభ్యాసముతోపాటు వేద సిద్ధాంతమును అయినంత వరకు లిపిబద్ధము చేయాలనే కోరికతో చాలా శ్రమించుచున్నారు. దాని ఫలితమే ఈ రచన.

ఇందులో వేదమునందు పేర్కొనబడిన వివిధ జలములు, వాటి గుణములు, అగ్నితో, మట్టితో కలిపి జలముల ద్వారా చికిత్స, వాటివలన రోగనివృత్తి, చికిత్సలో తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు మున్నగు విషయములు సవివరముగా, స్పష్టముగా, నిపుణముగా, ప్రమాణ పూర్వకముగా పేర్కొనబడినవి. దానితోపాటు ఈనాటి ప్రకృతి చికిత్సకుల సిద్ధాంతములును పోల్చి చూపబడినవి. సందర్భమునననుసరించి ఇందులో రోగమునకధిష్ఠానము శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ అను పక్షము కూడా పరిశీలించబడినది. శరీరము, మనస్సు ముఖ్యాధిష్ఠానములు కావని ఆత్మయే ముఖ్యాధిష్ఠానమని సూక్ష్మవైదిక సిద్ధాంతము నిపుణముగా ప్రతిపాదించబడినది. ఇది ఆయుర్వేదము యొక్క పరమ సిద్ధాంతము. ఈ సిద్ధాంతము అతి మహత్త్వపూర్ణము. ఈ విషయాన్ని ఇంతగా ఏ చికిత్సా శాస్త్రము పరిశీలించలేదు. ఈ సిద్ధాంతమును స్వీకరించక మానసిక రోగాలను నయము చేయుట అసంభవము. శారీరక రోగాలను కూడా పూర్తిగా నయము చేయుట కఠినము. రోగాలకు సరియైన కారణము తెలియకుండ వాటిని దూరము చేయుటకు ప్రయత్నించుట వృక్షమును నష్టము చేయగోరి దాని వేరును వదలి పై కాండమును నరికివేసి వృక్షము నష్టమైనదనుకొనునటులయే. వాస్తవముగా అనేక శారీరక రోగాలకు ఆత్మయే కారణం. ఆత్మలేని శరీరము జీవించి వుండలేదు. ఆత్మస్వరూపమును తెలిసికొన్న మన పూర్వజులు ఋషులు సంపూర్ణమానసిక బాధలను అధిగమించి (దాటి)నట్లు అనేక ఉదాహరణలు కలవు. ఉదాహరణకు మహర్షి దయానందుడు, సోక్రటీసు మున్నగువారు. ఆత్మస్వరూపమును తెలిసికొనుటవలన భయంకరమైన శారీరక రోగాలను అవలీలగా సహించినవారు గలరు. ఉదాహరణకు మహర్షి దయానందుడు, మహాత్మా నారాయణస్వామీ మత్తుమందు తీసికొనకుండానే శస్త్రచికిత్స చేయించుకొన్నట్లు చరిత్ర.

ఆయుర్వేదము వేదాలలో సూత్రరూపమున పేర్కొనబడిన చికిత్సనే. దీనిలో శరీరము, ఆత్మ రెండింటి ఆరోగ్యము గూర్చి సమానంగా ఆలోచించబడింది. శరీరములేని ఆత్మ గూర్చి ఆలోచించుట వ్యర్థము. ఆత్మలేని శరీరము గూర్చి ఆలోచించుట అంతకన్న వ్యర్థము. ఆత్మకు లౌకిక సుఖము ననుభవించుటకు, శారీరక, ఆత్మిక బాధలనుండి విడిపోవుటకు శరీరము సాధనముగా లభించును. ఈ రెండింటిని కలిపి "మానవుడు" అనుచున్నారు. ఈ రెండింటి చికిత్సయే సంపూర్ణ చికిత్స. ఆయుర్వేదానికి స్రోతస్సైన వేద సిద్ధాంతము – "త్ర్యాయుషం జమదగ్నేః...." నాలుగు వందల సంవత్సరములు

జీవించుటకు ఈశ్వరునిచే మానవునకు శరీర మొసగబడినది. "తచ్చక్షుర్ దేవహితం... శతాత్" కనీసము వంద సంవత్సరములు, అంతకన్న ఎక్కువకాలము బలమైన ఇంద్రియాలు కలిగి జీవించవలెను. 'ఘృతేన త్వం తన్వం వర్ధయస్వ....' పాలు పెరుగు మున్నగు ఉత్తమ పదార్థాలతో శరీర బలమును పెంచుకొనుము. "బ్రహ్మచర్యేణ.... ముపాఘ్నత" బ్రహ్మచర్యమును రక్షించుము. దానితో మృత్యువును దాటుము. "అశ్మాభవతు నస్తనూః..." బ్రహ్మచర్యాది సద్ వ్రతములవలన శరీరాలు గట్టిపడి దీర్ఘాయుష్యమును పొందవలెను. ఆరోగ్యానికి అనుకూలమగు నియమాలను పాటించుటచేత సమస్త దుఃఖాలను దాటివేయగలరు. "మృత్యోః పదం యోపయతః..." మృత్యువును పారద్రోలుము. "తమేవ విదిత్వాఽతి మృత్యుమేతి ... అయనాయ" భగవంతుని స్తుతి ప్రార్థనోపాసన అనగా యోగాభ్యాసముచేత శారీరక మరియు ఆత్మిక బాధలనుండి విముక్తులగుదు. ఇది వేద సందేశము. ఋషులు రచించిన గ్రంథాలు మనుస్మృతి మొదలు గోకరుణానిధి వరకు గల సమస్త శాస్త్రాలు ఈ విషయాన్నే వ్యాఖ్యానించుచున్నవి. సాంఖ్య యోగాది తత్త్వశాస్త్రాలు ఆత్మిక చికిత్స కాగా ఆయుర్వేదము శరీరాత్మల ఉభయ చికిత్స. ఆయుర్వేదములో శరీరము, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ వీటి స్వరూపము, వీటికి సంభవించు రోగాలు, ఆ రోగాల ఉత్పత్తి, దాని కారణము, సమగ్ర రోగనివారణోపాయము సహేతుకంగా వివరంగా ప్రతిపాదించబడింది. ఈ విషయాలను సమగ్రంగా ఆలోచించక పూర్ణ చికిత్స సాధ్యము కాదు. ఒకానొకడు దుర్ఘటనయందు యౌవనములో నున్న తన ఏకైక పుత్రుని మృత్యువును చూసి బాధపడును. దానిని సహించక పోవుట వలన ఆ తండ్రి శరీరము కృశించి జీర్ణశీర్ణమగును. ఆత్మను గూర్చి తెలిసికొనుటతప్ప అతనికి ఈ శరీరస్థితినుండి తేరుకొనుటకు ప్రపంచమున ఔషధమే లేదు. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, భయము, చింత మొదలైన రోగాల వలన జరుగు పాపాలను, హత్యలను వ్రాయుటకు ఒక విశాల గ్రంథం అవసరం. వాటివలన జరుగని పాపమేది? ఆ మానసిక రోగాల వలన బాధపడని మానవులెందరు? ఈనాడు పాతాళము (అమెరికా) ఇరాక్‌ల మధ్యగల విరోధము వలన ఇరుదేశీయులెంత అశాంతికి గురై వున్నారో ఎవరికి తెలియదు? దీనికి ఔషధం ఎచ్చట గలదు? నిజానికి ఇది కేవలం స్వార్థము, దురభిమానము, ఈర్ష్యా, ద్వేషరూపము నున్న ఆత్మిక రోగమే. దీనికి ఆయుర్వేదమే శరణ్యం. అందులో కాక మరి ఏ చికిత్సా శాస్త్రంలో

ఈ రోగానికి సమాధానం వ్రాయబడలేదు. ఆయుర్వేదము ననుసరించి ఇరు దేశీయులవారు రాగద్వేషాలు, పరాపకారము వదిలి పరోపకారము కొరకు సంకల్పింతురేని విరోధము నశించగలదు. వారు శాంతిని అనుభవించగలరు. ఇది ఆత్మజ్ఞానము. ఇది మననము, చింతనము మున్నగువాటి చేతనే సాధ్యం. కావున శరీరాత్మల చికిత్సతో నొప్పు సర్వాంగపూర్ణమైన ఆయుర్వేదమునాశ్రయించి మానవుడు పూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు, దుఃఖముక్తుడును కాగలడు. సమస్త భౌతిక సుఖము ననుభవించుటకు పూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు, దుఃఖముక్తుడగుటకు కావలసిన సమస్త విద్యలు, ఉపాయములు ఆయుర్వేదానికి మూలమైన వేదమునందే కలవు. కావున తమ శ్రేయస్సు కోరువారు వేదమును ఆశ్రయించవలెను.

సుమ్నార్థిగారు వేదమునందలి జల చికిత్సను వెలికితీసి పుస్తకముగా కూర్చుట రెండు విధాల మహత్త్వపూర్ణకార్యము. ఈ విషయంలో ఇంత సూక్ష్మముగా, వ్యాపకముగా, యథార్థముగా వ్రాయబడిన గ్రంథము నాదృష్టికి రాలేదు. కావున ఇది ప్రథమ గ్రంథముగా స్వీకరించదగినది. ఇది వారిచే శరీరము జర్జరితమై నిరాశ కలిగించు స్థితిలో వ్రాయబడినది. సుమ్నార్థి గారి ఆరోగ్యము అతిగా క్షీణించినది. వారి ఈ స్థితిలో ఏ చికిత్సా వారికి ఆరోగ్యలాభము కలిగించు స్థితిలో లేనందున బాధగా వున్నది. ఈ సమయంలో నా కోరిక ననుసరించి ఈ గురుకులంలో నివసిస్తూ యోగసాధనయందు, వేద స్వాధ్యాయ చింతనలందు నిమగ్నమై వున్నందులకు నాకు చాలా సంతోషంగా వున్నది. సుమ్నార్థి గారి ఈ కృతికి వారిని నేను అభినందించుచు న్నాను. భగవంతుడు వారిని ఆయురారోగ్యాలతో దీర్ఘ జీవితమును అనుభవిస్తూ వైదిక ధర్మరక్షణకు, వ్యాప్తికి కృషి సలుపునట్లు ఆశీర్వదించ గోరుచున్నాను.



ఆంధ్రప్రభ సమీక్ష

(ఆగస్టు 30-8-1999 సచిత్ర వారపత్రిక నుండి సంగ్రహీతము)

వేదాలలో జల చికిత్సా విజ్ఞానం

రచన: 'మేధార్థీ' డా॥ కోడూరి సుబ్బారావు

(ప్రతులకు: గాయత్రీ ఆశ్రమము, వ్యాసవైదిక సేవా సమాజము, 12-10-586/6, వ్యాస్‌నగర్, (ఇందిరానగర్, రోడ్‌నంబర్ 2), సీతాఫలమండి, సికిందరాబాదు - 500 061. పేజీలు : 94, వెల రూ. 50.00)

క్షయవ్యాధిని శస్త్రచికిత్సతో కాకుండా జలచికిత్సతో తగ్గించుకున్న రచయిత మేధార్థి. ఆ అనుభవంతో అందరికీ తెలియజేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ గ్రంథ రచన చేశారు. 13 వ్యాసాల్లో జలాన్ని గురించిన ఎన్నో ఉపయోగకరమైన విషయాలున్నాయి. తాగటానికి తగిన నీరేది, నీటి గుణాలు, వేదాల్లో నీటికున్న 101 పేర్లు, నీటికి ఉన్న ఔషధ గుణాలు, వేదాల్లో జలానికున్న విశిష్టత, ఆయుర్వేదంలో వ్యాధులు రావటానికి కారణాలు, విదేశాల్లో జలచికిత్స, ప్రాచీన, ఆధునిక జలచికిత్సలు, వాటి ముఖ్యోద్దేశం మొదలైనవి.

వర్ష జలాన్ని శుభ్రమైన గాజు, పింగాణీ పాత్రల్లో భద్రపరచుకుని, గాయాలను ఆ నీటితో కడిగితే చాలావరకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. వర్షజలం కాకున్నా చల్లని నీటిని సేకరించి దాంట్లో శుభ్ర వస్త్రాన్ని తడిపి, పిండి, దాన్ని గాయంమీద బిగుతుగా కడితే రక్తస్రావం ఆగిపోయి, నొప్పి, మంట, బాధ క్రమంగా తగ్గుతాయి. భూమిలో చాలా లోతునుంచి తీసిన నీటికి సర్వోత్తమ ఔషధ గుణాలుంటాయని వేదాలంటున్నాయి.

జలానికి రోగాలను తగ్గించటం, ఉత్సాహశక్తి – ఇలా అయిదు శక్తులున్నాయి. ఇటువంటి శక్తులున్న జలచికిత్సలను విదేశాల్లో కూడా ఆదరిస్తున్నారు. రాత్రంతా శుద్ధమైన రాగి పాత్రలో ఉంచిన నీటిని తెల్లవారగానే పరగడుపున దంతధావనానికి ముందే తాగాలి. దీనివల్ల శరీర స్ఫూర్తి, దీర్ఘాయువు, నేత్రజ్యోతి వృద్ధి, మలబద్ధం తగ్గడం జరుగుతాయి. తగినంత నీరు తాగకపోవటంవల్ల కూడా అనేక రకాల వ్యాధులు కలుగుతాయి. అతి చల్లనినీటినీ, అతివేడి నీటినీ కాకుండా మామూలు చల్లని నీటిని సేవించాలి. సన్నబడాలనుకునేవారు నీటిని భోజనానికి ముందు తాగాలి. లావు కావాలంటే భోజనం తరువాత తాగాలి. ఈ సందర్భంలో చాలారకాల స్నానాల గురించి చెప్పారు. చన్నీటి స్నానం వలన శరీరంలో వేడి పుట్టి ఉత్సాహం, చైతన్యం కలుగుతాయి. శిరస్నానమైతే చాలా మంచిది. చల్లని నీటి స్నానంలోని సుగుణాలు వేడినీటి స్నానంలో లేవు. తుషారస్నానం, ధారాస్నానం, మోకాళ్ళపై ధారాపాతం, అర్ధస్నానం, కటిస్నానం, కశేరుస్నానం, వేడినీటి, చన్నీటి పాద స్నానాలు, ఉష్ణోదక సర్వాంగస్నానం, హాట్ బ్లాంకెట్ ప్యాక్, సమశీతోష్ణ సర్వాంగ స్నానం, బ్రాండ్ బాత్, గ్రాడ్యుయేటెడ్ బాత్, స్పాంజ్‌బాత్ వగైరా.

వర్ణరోగ చికిత్సను గురించీ చెప్పారు. ఏడు రంగుల సీసాల్లో నీరు పోసి, వాటిని మండుటెండల్లో నాలుగైదు గంటలుంచి, కొన్ని రోజులు నిలువ చేసుకోవాలి. ఒకటి లేదా రెండు ఔన్సుల ప్రకారం 3/4 సార్లు రోగికి తాగిస్తే రోగోపశమనం జరుగుతుంది.

ఇంత చక్కని పుస్తకం రాసిన మేధార్థి ప్రశంసనీయులు. ప్రతివారూ నేడు అల్లోపతి వైద్యం వదలి ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి చికిత్సల పట్ల ఆసక్తి చూపుతున్న నేపథ్యంలో ఈ పుస్తకం చాలా ఉపయోగకారి. పుస్తకం చదివి కొన్ని చిరువైద్యాలు సొంతంగా చేసుకోవచ్చు.

జలజ

ఆంధ్రప్రభ సౌజన్యంతో

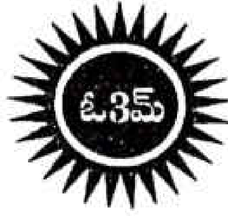


ఈ పుస్తకంలో...

సం.	విషయం	పుట
	ప్రార్థన, ప్రకాశకీయం, సమ్మతి, ఆంధ్రప్రభ సమీక్ష, దాతల పరిచయం	ముందు పుటలలో
1.	జలోత్పత్తి, నిర్మాణము, ఉనికి	23
2.	పానయోగ్యమైన జల మేది?	28
3.	జలము యొక్క గుణము లెవ్వి?	30
4.	వేదాలలో జలమునకు గల నామము లెన్ని? అవి ఏవి?	31
5.	'జలము' ఔషధమా? వేదమేమి చెప్పును?	34
6.	రోగానికి మూలం మనస్సు	38
6.	ఆధునిక వైజ్ఞానిక దృష్ట్యా 'జలము'	46
7.	వేదాలలో జల చికిత్సా వైశిష్ట్యము	50
8.	ఆయుర్వేదంలో జల వైశిష్ట్యము	58
9.	విదేశాలలో జల చికిత్స	65
10.	వ్యాధులు కలుగుటకు కారణము లేవి?	68
11.	ప్రాచీన జల చికిత్సా పద్ధతులు	84
12.	ఆధునిక జల చికిత్సలు	98
13.	జల చికిత్సల ముఖ్యోద్దేశ్యాలు	116
14.	ఆధార గ్రంథాలు	119
15.	ట్రస్టు ప్రచురణలు	120

చదవండి ఆచరించండి

ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందండి



వేదాలలో జలచికిత్సా విజ్ఞానము

పరమేశ్వరుని ఈ అద్భుత సృష్టిలో జలమునకొక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. విశేషించి మన శరీరారోగ్యంలో దాని పాత్ర అద్వితీయం. మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమగుటకు, జీర్ణమైన ఆహార సారం-రసధాతువు (లింఫ్) శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు, అందలి ప్రతికణానికి చేరుటకు జలమే ముఖ్యసాధనం. ఇంతేగాక ఆ ఆహారసారం కణాలవద్ద శక్తిగా మారునపుడు (మెటబాలిజమ్ జరుగునపుడు) వెలువడు కార్బన్, మూత్రికామ్లం మొదలగు వ్యర్థ పదార్థాలను శరీరంనుండి బయటకు త్రోసివేయుటకు కూడా జలమే ముఖ్య సాధనం. మనం లోనికి పీల్చుకున్న గాలిలోని ప్రాణవాయువును (ఆక్సిజన్‌ను) శరీరంలోని ప్రతి కణానికి రక్తం ద్వారా చేర్చుటకు కూడా ఇదే ముఖ్య సాధనం. కావున మానవారోగ్యంలో జలం యొక్క పాత్ర అద్వితీయమనుట అతిశయోక్తి కాదు.

అట్టి అద్వితీయ జలంతో చేయు చికిత్స గురించి వేదం ఏమి చెప్పుచున్నదో తెలిసికొనుటకు ముందు **(1) ఆ జలమెట్లు ఉత్పన్నమయ్యింది? (2) నేటి విజ్ఞానం ఏమి చెబుతుంది? అది ఎక్కడెక్కడ ఉంది? పానయోగ్యమైన జలమేది? దాని గుణములెవ్వి? దానికి గల నామాలెన్ని? అన్ని నామాలుండుటకు గల కారణమేమి?** మొదలైన కొన్ని విషయాలు సంక్షిప్తంగానైనా తెలిసికొనుట అవసరం. ముందుగా జలోత్పత్తి గురించి తెలిసికొందాం.

(1) జలోత్పత్తి: పరమదయాళువైన పరమేశ్వరుడు జీవులమైన మనకు సుఖాల నిచ్చుటకు ప్రళయావస్థలో నున్న మూల ప్రకృతిని అనగా సత్వరజస్తమస్సులనబడు సూక్ష్మతమ పరమాణువులను క్రమక్రమంగా స్థూల పరమాణువులుగా మార్చి, వాటితో మూలకాలను (ఎలిమెంట్స్‌ను), ఆ మూలకాలతో ఈ ప్రపంచమును నిర్మించెను. ఆ క్రమమును ఈ క్రింది వేదమంత్రములు వివరించును.

ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోధ్యజాయత ।
తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః ॥
సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత ।
అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ ॥

(ఋగ్వేదం 10-190-1,2)

ఋతము, సత్యము, అభీద్ధ తపస్సులతో ఈ విశ్వము ఉద్భవించెను. ఋతమనగా శాశ్వత ప్రాకృతిక నియమాలు. సత్యమనగా సత్వరజస్తమస్సులనబడు అనేకానేక సూక్ష్మతమ పరమాణువుల సముదాయం. అభీద్ధా తపస్సనగా పరమేశ్వరుని ప్రకాశవంతమైన గొప్ప క్రియ. వీటితో ముందుగా ప్రళయరూప రాత్రి ఉద్భవించెను. అప్పుడే పరమేశ్వరుడు ఆ సూక్ష్మతమ పరమాణువులను క్రమక్రమంగా సూక్ష్మతర-సూక్ష్మ-స్థూల పరమాణువులుగా మార్చెను. వాటినుండి అర్ణవసముద్రం (స్థూల పరమాణురాశి) ఉత్పన్నమయ్యెను. ఆ అర్ణవ సముద్రంనుండి 'అధిసంవత్సర' నామక మహాదండం - బ్రహ్మాణువు (న్యూట్రోనియం రాశి) ఉద్భవించెను. దానిని ప్రేల్చి (బిగ్‌బ్యాంగ్) చేసి ముక్కలుగా చేసి ఆ ముక్కలను - ముద్దలను అనేకానేక నక్షత్రాలుగా (సూర్యులుగా) ఆకాశమున అమర్చెను. ఆ సూర్యులలోని కొన్ని కొన్ని భాగాలను గ్రహ ఉపగ్రహాలుగా మార్చి అహోరాత్రాలు (పగలు, రాత్రి) కలుగునట్లు పరిభ్రమణము నేర్పాటు చేసి ఆకాశమున వాటి వాటి స్థానాలలో నిలిపెను. ఇంతటి మహత్కార్యం చేసినదెవరనగా - 'వశీ'- ఈ విశ్వమునంతటిని ధరించి తన వశమున నుంచుకొని నియమబద్ధంగా నడిపించుచున్న సర్వవ్యాపక సర్వాధార సర్వేశ్వరుడు - పరమేశ్వరుడు.

నేటి ఖగోళవిజ్ఞానం కూడా నాలుగు లేదా ఆరువేల కోట్ల సంవత్సరాల క్రిందట విశ్వంలోని మొత్తం నక్షత్ర వీధులన్నీ (గెలాక్సీలన్నీ) కలిసిపోయి ఒక ముద్దగా ఏర్పడి ఒకే బ్రహ్మాండం (Cosmic Egg)గా, ఒకే బ్రహ్మాణువు (Primacval atom)గా ఉండేదని చెబుతుంది. ఏదో ఊహాతీతమైన మహత్తరశక్తి ఆ బ్రహ్మాణువును అతి దగ్గరగా కుదించివేసిందనీ, ఆ స్థితిలో ఆ పదార్థంలో ఎంతో వేడి ఉద్భవించిందనీ, ఆ వేడిలో అణువులు కూడా తమ స్వరూపాన్ని కోల్పోయి ఎలక్ట్రాన్, ప్రోటాన్లుగా విడిపోయి ఉండాలనీ, ఆ ఎలక్ట్రాన్, ప్రోటాన్లు కూడా కలిసిపోయి న్యూట్రాన్లుగా మారిపోయి ఉండాలనీ చెబుతుంది. ఆ న్యూట్రాన్ల ముద్దకే శాస్త్రజ్ఞులు 'న్యూట్రోనియం'

అని పేరు పెట్టారు. జార్జిగామోవ్ అనే శాస్త్రవేత్త దానికి 'ఇలమ్' (Ylem) అని పేరు పెట్టాడు. ఈ లాటిన్ పదానికి 'ఆదిమ పదార్థ'మని అర్థం. విశ్వ ప్రారంభ కాలంలో విశ్వ పదార్థమంతా అతి పల్చని వాయురూపంలో ఉండేదనీ, గురుత్వాకర్షణ శక్తివల్ల ఆ వాయువు కుదించుకుని పోయిందనీ, ఇక కుదించుకోవడానికి వీలులేని స్థితి ఏర్పడగానే అనగా న్యూట్రోనియం స్థితి ఏర్పడగానే అది బ్రద్దలై విస్తరణ ప్రారంభమైనదని కొందరి అభిప్రాయం.

ఆ బ్రహ్మాణువులో కుదింపు ఒక గరిష్టస్థాయికి చేరుకోగానే అత్యంత వేడిమి జనించి అది ప్రేలిపోయి ముక్కలుగా ఎగిరిపోయిందని వారంటారు. ఆ విస్తరణవల్ల క్రమంగా వేడి తగ్గి అణువులు ఏర్పడి ఉంటాయనీ, ఆ అణువులతోనే హైడ్రోజన్, హీలియం, లిథియం మొదలగు మూలకాలు (ఎలిమెంట్స్) ఏర్పడి వుండవచ్చునని మరికొందరి విజ్ఞానవేత్తల అభిప్రాయం.

ఈ విశ్వరచనను జాగ్రత్తగా గమనించిన, ముఖ్యంగా వివిధ ప్రాణిజాతుల సృష్టిని, వాటి అవయవ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించిన అనంత జ్ఞానం, అనంత సామర్థ్యం గల ఒక మహత్తరశక్తి యోజనాబద్ధంగా ఒక గొప్ప ప్రయోజనం కొరకు దీనిని నిర్మించినట్లు ఒప్పుకొనక తప్పదు. నేటి విజ్ఞానవేత్తల బుద్ధికి అందని ఆ మహత్తరశక్తినే పై వేదమంత్రం 'వశీ' అని చెబుతుంది. ఆ 'వశీ' యే సర్వవ్యాపకమై వుందని, జీవులకొరకు సృష్టి స్థితి ప్రళయాలను యోజనాబద్ధంగా చేస్తున్నదని మన వేదశాస్త్రాలు, ఋషి మునులు చెబుతారు. ఈ విషయాన్నే ఋషులు ఇలా వివరించారు–

"తస్మాద్ వా ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశః సంభూతః । ఆకాశాద్ వాయుః ।
వాయోరగ్నిః । అగ్నేరాపః । అద్భ్యః పృథివీ ।
పృథివ్యా ఓషధయః । ఓషధిభ్యో అన్నమ్ ।
అన్నాద్ రేతః । రేతసః పురషః । స వా ఏష పురుషోఽన్నరసమయః ॥"

(తైత్తిరీయ – బ్రహ్మానందవల్లి – 1)

నిశ్చయంగా ఆ సర్వవ్యాపక బ్రహ్మం వల్ల ముందుగా ఆకాశ పరమాణువులు పుట్టినవి. ఆ ఆకాశాన్నుండి వాయువు, వాయువునుండి అగ్ని, అగ్నినుండి జలము, జలాన్నుండి పృథివి (భూమి), పృథివి నుండి ఓషధులు అనగా వరి, గోధుమ మున్నగు

ధాన్యాలు ఏర్పడినవి. ఆ అన్నం తినుటవల్ల ఏర్పడు రసరక్తాదులవల్ల రజోవీర్యాలు జనించినవి. ఆ రజోవీర్యాలవలన పురుషుడు అనగా ప్రాణుల శరీరాలు ఏర్పడినవి. అందుచేత ఈ ప్రాణులు అన్నరసమయములు. అనగా ప్రాణి జాతుల శరీరాలన్నీ అన్న జలాలతో ఏర్పడినవే.

పై సృష్టిక్రమంలో ఒకదానివలన ఒకటి పుట్టినవనగా ఒకదాని తదుపరి ఒకటిగా పరమేశ్వరుడు సృజించెనని అర్థం. ఈ పంచభూతాలవలననే సృష్టిలోని సమస్త పదార్థాలు, ప్రాణుల స్థూలశరీరాలు నిర్మించబడ్డాయి. ఇంతేగాక, ఈ పంచభూతాలతోనే, వాటి సహకారంతోనే ఈ శరీరాలు జీవిస్తున్నాయి. అందుచేత జలం ఈశ్వర నిర్మితమైన పంచభూతాలలో నాల్గవది. పృథివికన్నా విశాలమైనది. ఏలన అది అంతరిక్ష, ద్యులోకాలందు కూడా సూక్ష్మరూపంలో ఉంటుంది. అంతరిక్ష మనగా వాయువు సంచరించు పరిధి. అనగా భూలోక సూర్యలోకాల మధ్యనుండు అవకాశ (ఖాళీ) స్థలమని అర్థం. ద్యులోక మనగా అంతరిక్షంపైన సూర్య నక్షత్రాదులుండే విశాలవిశ్వం.

జల నిర్మాణం: నేటి విజ్ఞానదృష్టిలో జలం ఉదజని (హైడ్రోజన్) ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్)ల సమ్మేళనం. అవి 2:1 నిష్పత్తిలో కలియుటవల్ల నీరు ఏర్పడుతుంది. ఇప్పుడును ప్రయోగశాలలో రెండు వాయువులను కలిపి నీటిని నిర్మించవచ్చు. ఈ విషయాన్ని మొదటగా కనుగొన్నది డా. కైవెండిశ్ అని చెబుతారు. కానీ సృష్ట్యారంభంలోనే ఈశ్వరునిచే ఇవ్వబడిన జ్ఞానం (వేదం)లో ఈ విషయం ఎంత స్పష్టంగా ఉందో చూడండి.

మిత్రం హువే పూత దక్షం । వరుణం చ రిశాదసమ్ ।
ధియం ఘృతాచీ సాధన్తా ॥ (ఋగ్వేదము 1-2-7)

అర్థం: <u>పూత దక్షం</u> = పవిత్రత మరియు బలము గల

<u>మిత్రం</u> = ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్)ను – (మిత్రోవైప్రాణః) మరియు

<u>రిశాదసమ్</u> = శత్రువులను దహించగల

<u>వరుణమ్</u> = ఉదజని వాయువు (హైడ్రోజన్)ను

ధియం = బుద్ధిమంతులు జ్ఞానపూర్వక కర్మతో కలిపి

ఘృతాచీ = నీటిని (ఘృతమిత్యుదకనామసు పఠితమ్) (నిఘ. 1-12)

సాధన్తా = (సమ్యక్ సాధయన్తౌ) సాధింతురు– నిర్మింతురు

మిత్రునివలె ప్రాణులకు మేలు చేయును కావున ప్రాణవాయువును మిత్రునిగా వేదం పేర్కొంటుంది. శత్రుసంహారకంగావున ఉదజని వరుణుడు. నిఘంటువు నందు ఉదక (జల)మునకు గల 101 నామములలో 'ఘృతము' ఒకటి. కావున ఘృత పదమునకు నీరు అని అర్థం చెప్పవచ్చు. ప్రయోగశాలలో ఈ రెండు వాయువులను బుద్ధిపూర్వకంగా విశేష ప్రయత్నంతో కలిపి నీటిని సాధించవచ్చును. కానీ అది చాలా వ్యయ ప్రయాసలతో కూడిన పని. నీటిని నిర్మించటం చాలా బుద్ధిపూర్వక కర్మ అని ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ సృష్టిలో పుష్కలంగా లభించు నీటికి కర్తను అంగీకరించకపోవటం నాస్తికుల భ్రాంతి కాదా?

(2) జల మెచ్చటెచ్చట ఉంది?

పయః పృథివ్యాం, పయ ఓషధీషు పయోదివ్యన్తరిక్షే పయోధాః ।
పయస్వతీః ప్రదిశః సన్తు మహ్యాం ॥ (యజుర్వేదము 18-36)

'పయః = జలం భూమినందు, ఓషధులనందు దివి = అంతరిక్షమునందు పుష్కలంగా ఉంది. ఆ నీరు నాకు అన్ని దిశలనుండి ప్రాప్తించునుగాక'.

నీరు భూమి లోపల, వెలుపలనే గాక సమస్త వృక్షజాతులందును వాటి ఫలములందును, శాకాదులందును ఉంది. అంతరిక్షంలో మేఘాలుగా, నీటి యావిరిగా ఉంది. ఇంతేగాక దివినందు అనగా వాయుసంచార పరిధిని దాటి సూర్య చంద్ర నక్షత్రాదులుండు ద్యులోకమునందు పుష్కలంగా సూక్ష్మరూపంలో ఉంది. దీనినే వేదం 'ఆప' అని చెబుతుంది. అది అతి విస్తారమైనది, శ్రేష్ఠమైనది. మేఘాలు కూడా లేక వర్షాభావం ఏర్పడినప్పుడు విశేష యజ్ఞాలద్వారా ఆ నీటిని భూమిపై వర్షింపజేయవచ్చును. ఈ విషయాన్ని వివరంగా తెలుసుకోగోరేవారు నాచే రచింపబడిన **"అగ్నిహోత్రం 100% వైజ్ఞానికం"** నందు చూడగోరుచున్నాను.

వేదములందు వర్ణింపబడిన వివిధ జలాలు:

1. దివ్యాః (ఋ. 7-49-2) ఆకాశమునుండి వర్షించు నీరు
2. స్రవంతిః (ఋ. 7-49-2) నదులలో ప్రవహించు నీరు
3. స్వయంజా (ఋ. 7-49-2) తనంత తానుగా భూమిలోనుండి వచ్చు (బుగ్గల) నీరు
4. హైమవతీః (అథర్వ. 19-2-2) హిమమునుండి (మంచు కొండలనుండి) స్రవించు నీరు
5. ఉత్స్యాః (అథర్వ. 19-2-2) చలమనీరు
6. సనిష్యదాః (అథర్వ 19-2-2) వేగముగా ప్రవహించు నదుల నీరు
7. వర్ష్యాః (అథర్వ. 19-2-2) వర్షజలము
8. ధన్వన్యాః (అథర్వ. 19-2-2) ఎడారు (ఒయాసిస్సు) లందలి నీరు
9. అనూప్యాః (అథర్వ. 19-2-2) చెరువులు మొదలగు పల్లపు ప్రాంతములందలి నీరు
10. ఖనిత్రిమాః (అథర్వ. 19-2-2) త్రవ్వబడిన నూతు (బావు) లందలి నీరు
11. కుమ్భేభిరాభృతాః (అథర్వ. 19-2-2) కుండలు, బిందెలు మొదలగు వాటిలో నింపి ఉంచిన నీరు
12. అనభ్రయః (అథర్వ 19-2-2) ఇనుపగడ్డ పలుగు (గునపము) మొదలగు వాటితోగాక కొయ్యతో త్రవ్వి తీసిన నీరు

ఎట్టి జలము త్రాగదగినదో, మన శరీరం లోపలికి తీసుకోదగినదో కూడా వేదం సూచిస్తుంది.

(3) పానయోగ్యమైన జలమేది?

శం న ఆపోధన్వన్యా శము సన్త్వనూప్యాః ।
శం నః ఖనిత్రిమా ఆపః శము యాః కుంభ ఆభృతాః ।
శివా నః సంతు వార్షికీః ॥ (అథ. 1-6-4)

శమ్ నః ఆపః ధన్వన్యాః = మరు భూమి (ఎడారు)లందుండు జలము మాకు శాంతినిచ్చును గాక!

శమ్ సంతు అనూప్యాః = పుష్కలంగా జలము లభించు మైదాన ప్రాంతమునందలి జలము మాకు శాంతి నిచ్చునుగాక!

శమ్ నః ఖనిత్రిమా ఆపః = బావులందలి నీరు మాకు శాంతిదాయకమగునుగాక!

శమ్ + ఉ+యాః కుంభ ఆభృతాః = కుండలలో –బంగారము, వెండి, రాగి, ఇత్తడి, కంచు, గాజు, పింగాణీ మొదలైన పాత్రలలో మా అవసరాలకొరకు తెచ్చుకొను జలము కూడా శాంతినిచ్చునుగాక!

శివాః నః సంతు వార్షికీః = వర్షజలము మాకు కల్యాణము చేయునది అగును గాక!

పై అయిదు స్థానాలనుండి పానయోగ్య జలమును స్వీకరించవచ్చును. అయితే ఆ జలము మనకు 'శం' మేలు చేయగలిగినంత శుభ్రంగా వుండవలెను. కలుషితమై రోగకారకమై ఉండరాదు. కావున, పరీక్షించి లోనికి తీసుకోవలెను.

పానయోగ్య జలమెట్లుండవలెనో వేద మీ విధంగా సూచిస్తున్నది –

శ్వాత్రాః పీతా భవత యైయ మాపో౽ అస్మాకమంతరుదరే సుశేవాః ।
తా అస్మభ్యమయక్ష్మా౽ అనమీవా౽ అనాగసః
స్వదస్తుదేవీ రమృతాఋతావృధాః॥ (యజు. 4-12)

'ఓ మానవులారా! విద్వాంసు లెట్లు క్షయాది రోగాలను కలిగించని, క్రిములు లేని, మాలిన్యాదులు లేని, జీవశక్తిని పెంచగల, జీవనదానం చేయగల దివ్యగుణయుక్త జలమును కడుపులోనికి పానము చేసిరో అట్లే మీరును శుద్ధ జలాన్ని త్రాగి నిరోగులై ఆత్మోన్నతికి పూర్ణపురుషార్థం చేయండి.

ఇపుడు జలంలోని విశేషగుణాలేవో తెలిసికొందాం.

(4) 'జల' గుణము లెవ్వి?

విలువైన పరికరాలు, ప్రయోగశాలలు అవసరం లేకుండగానే పరమేశ్వరుడిచ్చిన ఇంద్రియా లనబడు పరికరాలతో, బుద్ధి అనబడు ప్రయోగశాలలో మహర్షి కణాదుడు కనుగొన్న శాశ్వత ప్రాకృతిక జల గుణాలేవో ముందుగా తెలిసికొందాం.

రూప రస స్పర్శవత్య ఆపో ద్రవాః స్నిగ్ధాః (వైశేషిక దర్శనము 2-1-2)

తెల్లని (పారదర్శక) రూపము, మధురమైన రసము (రుచి), శీతల స్పర్శము (చల్లదనము) కలిగి సహజ ద్రవత్వముతో స్నేహగుణము అనగా విడివిడిగా వున్న అణువులను దగ్గరకు చేర్చగలిగినది ఆపః (జలము).

సంక్షిప్తంగా సూత్రరూపంలో చెప్పబడిన ఈ అయిదు గుణాలేగాక బుద్ధితో ఆలోచించి మరికొన్ని గుణాలను (కణాదుని భావమును) తెలుసుకోవలెనని భాష్యకారులైన ఆచార్యులు కొన్ని కారికలు (శ్లోకములు) వ్రాసిరి. ఆ కారికలలో తెలుపబడిన జల గుణములు -

స్పర్శాదయోऽష్టౌ, వేగశ్చ, ద్రవత్వం చ గురుత్వకమ్ ।

రూపం రసస్తథా స్నేహో వారిణ్యే తే చతుర్దశః ॥

స్పర్శాదయోష్టౌ = కణాదుని వైశేషిక దర్శనం (1-1-6)లో చెప్పబడిన స్పర్శ మొదలు 8 గుణములు, (అవి ఏవనగా శీతల స్పర్శ, సంఖ్య, పరిమాణము, పృథక్త్వము (వేరు తనము) సంయోగ విభాగ గుణములు (సంయోగ గుణము, విభాగ గుణము) పరత్వ అపరత్వ గుణములు మరియు వేగము, సహజ ద్రవత్వము, గురుత్వము, శుక్ల (తెల్లని) రూపము, మధుర రసము, స్నేహము అను ఆరు (6) గుణములు కలిసి మొత్తం 14 గుణాలు 'వారిలో' అనగా జలములో గలవు.

పై 14 గుణాలను వివరంగా తెలిసికోగోరువారు వైశేషిక దర్శనం చూడగోరెదను. అందులో మహర్షి కణాదుడు పై గుణాలున్నవని లక్షణ ప్రమాణాలచే పరీక్షించి నిరూపించెను.

పై పద్నాలుగు గుణాలేగాక వేదాలలో పరమేశ్వరుడు జలానికి పెట్టిన వైదిక నామములు కూడా దాని గుణగణాలను, దానివల్ల కలుగు ప్రయోజనాలను తెలుపునవియే. అవి ఏవో సంక్షిప్తంగా తెలిసికొందాం.

(5) వేదాలలో జలమునకు గల నామములెన్ని? అవి ఏవి?

యాస్క మహర్షి వేదాలను మథించి, శోధించి రచించిన వైదిక నిరుక్తంలో 'జలము'నకు 101 నామములున్నట్లు పేర్కొనెను. అందులో ఈ విధంగా వున్నది.

ఉదక నామాన్యుత్తరాణ్యేకశతమ్. మేఘాశ్రయా హి వాక్, మేఘోత్థం చోదకమ్, స్తనయిత్ను శబ్ద పూర్వకం చేతి వాజ్నామభ్య ఉత్తరాణ్యుదక నామాని

ఉదకం కస్మాత్? ఉనత్తీతి సతః
ఉదకం కస్మాత్? ఉనత్తీతి సతః తద్ధి యత్ర గచ్ఛతి తత్ర ఉనత్తి క్లేదయతి.

ఉన్దీ క్లేదనే = క్లేదనార్థక 'ఉన్దీ' ధాతువుతో ఉదక శబ్దము సిద్ధించును. ఉనత్తి = తడుపును కావున ఉదక మనబడుచున్నది.

అర్ణః, క్షోదః క్షద్మ, నభః, అంభః, కబంధమ్, సలిలమ్, వాః, వనమ్, ఘృతమ్, మధు, పురీషమ్, పిప్పలమ్, క్షీరమ్, విషమ్, రేతః, కశః, జన్మ, బృబూకమ్, బుసమ్, తుగ్ర్యా, బుర్బురమ్, సుక్షేమ, ధరుణమ్, సురా, అరరిందాని, ధ్వస్మన్వత్, జామి, ఆయుధాని, క్షపః అహిః, అక్షరమ్, స్రోతః, తృప్తిః, రసః, ఉదకమ్, పయః, సరః, భేషజమ్, సహః, శవః, యహః, ఓజః, సుఖమ్, క్షత్రమ్, ఆవయాః, శుభమ్, యాదుః, భూతమ్, భువనమ్, భవిష్యత్, ఆపః, మహత్, వ్యోమ, యశః, మహః, సర్ణీకమ్, స్వృతీకమ్, సీనమ్, గహనమ్, గభీరమ్, గంభరమ్, ఈమ్, అన్నమ్, హవిః, సద్మ, సదనమ్, ఋతమ్, యోనిః, ఋతస్యయోనిః, సత్యమ్, నీరమ్, రయిః, సత్, పూర్ణమ్, సర్వమ్, అక్షితమ్, బర్హిః, నామ, సర్పిః, అపః, పవిత్రమ్, అమృతమ్, ఇందుః, హేమ, స్వః, సర్గాః, శంబరమ్, అభ్వమ్, వపుః, అమ్బు, తోయమ్, తూయమ్, కృపీటమ్, శుక్రమ్, తేజః, స్వధా, వారి, జలమ్, జలాషమ్, ఇదమిత్యుదకస్య (ఇదమ్ ఇతి ఏకశతమ్ ఉదకనామాని)

ఈ 101 జలనామములలో ఆరోగ్యాన్ని గురించి చెప్పిన కొన్ని నామముల అర్థాలను తెలిసికొందాము.

1. కబంధం = కం అనగా సుఖము. నీరు సుఖమును తనయందు బంధించి యుంచుటచే కబంధ మనబడును.

2. ఘృతం = దీప్తిని కలిగించుటచే ఘృత మనబడును.

3. మధు = త్రాగినవారికి తృప్తిని కలిగించుటచే లేదా తేనెవలె మధురంగా వుండుటచే మధు వనబడును.

4. బుర్బురం = శరీర తత్త్వములను పూరించుటచే, శరీరాన్ని పోషించుటచే, రక్షించుటచే బుర్బుర మనబడును.

5. సుక్షేమ = ప్రాణులు నివసించుటకు ఉపయోగపడు సాధన మగుటచేతను, ప్రయాణము చేయుటకు ఉపకరించున దగుటచేతను సుక్షేమ మనబడును.

6. ధరుణం = జగత్తును ధరించుచుండుటచే ధరుణ మనబడును.

7. సురా = సస్యోత్పత్తికి సహకరించుటచే సురా అనబడును.

8. అరరిందాని = పృథివ్యాదులచే లభ్యం కాజాలని సుఖము నొసగుటచే అరరిందాని అనబడును.

9. అహిం: = ప్రాణులకపకారము చేయనిదగుటచే అహి అనబడును.

10. రసః = రస గుణము కలిగివుండుటచేత రసమనబడును.

11 ఉదకము = తన వేగ గుణముచే భూమిని త్రవ్వుట వలన ఉదక మనబడును.

12. ప్రయః = దానిని త్రాగినవారు తృప్తులగుటచే అది ప్రయః అనబడును.

13. భేషజం = దానిచే చికిత్స చేయబడి రోగులు చికిత్సితులగుటచే అది భేషజమనబడును.

ప్రమాణము:

ఆప ఇద్వా ఉ భేషజీరాపో (ఋగ్. 8-7-25-6)

నీరు రోగమును జయించుటచే, అందులో ఔషధ గుణముండుటచే అది భేషజమనబడును.

అప్సు మే సోమో..... (ఋ. 1-23-20)

14. సహః = బల మను గుణమును కలిగివుండుటచే సహః అనబడును.

15. ఓజః = బలకరము, అభివృద్ధికరము అగుటచే ఓజస్సనబడును.

16. సుఖం = నీరు ఆత్మకు సుఖకరము, ఇంద్రియాలకు హితకరము కావున సుఖమనబడును.

17. క్షత్రం = బల కరమగుటవలన క్షత్రమనబడును.

18. శుభం = శరీరదీప్తి (కాంతి)కి కారణమగుటచే శుభ మనబడును.

19. అన్నం = అన్నమువలె జీవనమునకు ఆధారమగుటచేత అన్న మనబడును.

20. నీరం = శరీరమున శుద్ధిని కలిగించుచుండుటచే నీర మనబడును.

21. పవిత్రం = శరీరమును లోపల, వెలుపల శుద్ధి చేసి పవిత్రము చేయుటచే పవిత్ర మనబడును.

22. స్వః = శరీరమునగాని భూమిపైగాని కలుగు క్లేశములను దూరము చేయుటచే స్వః అనబడును.

23. అభ్వము = శరీరమందంట నిండివుండుటచే అభ్వ మనబడును.

24. శుక్ర = శుద్ధిని, కాంతిని, బలమును కలిగించుటచే శుక్ర మనబడును.

25. తేజః = శరీరమును రక్షించుటచే (కాపాడుటచే) తేజస్సనబడును.



'జలము' ఔషధమా?

వేదమేమి చెబుతుంది?

పై 101 జల నామములలో 'భేషజ' నామమొకటి. భేషజ మనగా ఔషధం. అనారోగ్యాన్ని దూరం చేసి ఆరోగ్యాన్నిచ్చు మందు. జలమునకట్టి గుణం కలదని సృష్టికర్తయైన పరమేశ్వరుడే చెప్పుచుండ సందేహమేల? నాలుగు వేదాలలో జలము ఔషధమని తెలిపెడు మంత్రాలు అనేకం. ఋగ్వేదంలో 9 మంత్రాలు గల ఒక పూర్తి సూక్తం, అథర్వవేదంలో నాలుగేసి మంత్రాలు గల రెండు సూక్తాలు పూర్తిగా జల వైశిష్ట్యాన్నే చెప్పును. వాటిని ఆపో (జల) సూక్తము లనవచ్చును. అందు భేషజ గుణమే ప్రముఖముగా చెప్పబడింది. ఆ మంత్రాలను వాటి అర్థాలను తెలుసుకున్న మనకు జల చికిత్సపై శ్రద్ధ ఇనుమడించగలదు. స్థలాభావం వల్ల మంత్రాలు, వాటి సంక్షిప్తార్థాలను మాత్రమే ఇచట వివరించ ప్రయత్నింతును.

1. **ఆపో హి ష్ఠా మయోభువస్తా న ఊర్జే దధాతన । మహే రణాయ చక్షసే ॥**
(ఋ. 10-9-1, య.-11-50-36-14, సా. 181,837; అ.1, 5-1)

ఆపః + హి+ స్థ మయోభువః = జలము నిశ్చయంగా సుఖకారకమైయున్నది - అందుచేత, తానః ఊర్జే దధాతన = అది మాకు బలమునిచ్చుగాక! ఇంతేగాక మహేరణాయ చక్షసే = గొప్ప రమణీయదృష్టిని, దర్శనీయ సౌందర్యమును ఇచ్చునుగాక!

2. **యో వః శివతమో రసస్తస్య భాజయతే హ నః । ఉశతీరివ మాతరః ॥**
(ఋ.10-9-2; య. 11-51, 36-15, సా. 1838, అ.1-5-2)

యః వః శివతమః రసః = ఆ జలమునందు ఏ ఉత్తమోత్తమ రసం (గుణము) కలదో తస్య భాజయతేహ నః = అవి యిచట ఇప్పుడే మాకు లభించునుగాక!

ఎట్లనగా ఉశతీః ఇవ మాతరః = ఉశతీః (పుత్రుని) కళ్యాణమును గోరు మాతవలె. అనగా పుత్రుని తృప్తి పరుప తల్లి ఉద్యుక్తురాలైనట్లు.

3. తస్మా అరంగమామ వో యస్య క్షయాయ జిన్వథ। ఆపో జనయథా చ నః॥
(ఋ. 10-6-3; య. 11-52, 36-16, సా. 18-39, అ.1-5-3)

అర్థము: తస్మై + అరంగమామః వః = ఆ జలము వాటిని మాకు ప్రాప్తింపజేయునుగాక! ఏవియన యస్య క్షయాయ జిన్వథ = దేనివలన మా గృహారామాది నివాసాలు, మేము వసించియున్న ఈ శరీరాలు తృప్తి కారకములగునో వాటిని

ఆపః + జనయథ + చ నః = మరియు ఆ జలము మమ్ము అన్ని విధముల ఆరోగ్యవంతులను, ఐశ్వర్యవంతులను చేయునుగాక.

4. శన్నో దేవీరభిష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శం యోరభి స్రవన్తు నః॥
(ఋ. 10-9-4; య. 36-12-33; అ. 1-6-1)

అర్థము: శం నో దేవీ ఆపః = దివ్య గుణములుగల జలము మాకు సుఖముల నిచ్చునది యగును గాక!

అభిష్టయే = అభీష్టమైన - ఇష్టమైన సుఖశాంతుల నిచ్చునదియు,

పీతయే = పానయోగ్యమైనదియు

భవంతు = అగును గాక!

శం యోః + అభిస్రవంతు నః = అది మాపై సుఖములను వర్షింపజేయునుగాక!

5. ఈశానా వార్యాణాం క్షయన్తీశ్చర్షణీనామ్। అపో యాచామి భేషజమ్॥
(ఋ. 10-9-5; అ.1-5-4)

అర్థము: ఈశానా వార్యాణాం = పంటలన్నీ జలమువల్ల ఉత్పన్నమగును గాన వాటికది స్వామి.

క్షయన్తీః + చర్షణీనామ్ = మనము నివసించు గృహములకు, ప్రాణిమాత్రులన్నింటికి కూడా అది స్వామి. ఏలన జలము వల్లనే ప్రాణులు బ్రతుకుచున్నవి.

జలము ఔషధమా?

అపః యా చామి భేషజమ్ = అట్టి జలమునుండి ఆరోగ్యము నిచ్చు భేషజమును ఔషధమును యాచించుచున్నాను - కోరుచున్నాను. అనగా జలమును భేషజముగా వినియోగించుకొందుముగాక అని అర్థం.

6. అప్సు మే సోమో అబ్రవీత్ అంతర్విశ్వాని భేషజా ।
అగ్నిం చ విశ్వ శంభువమ్ ॥ ఆపశ్చ విశ్వభేషజీ

(ఋ. 1-23-20; 10-9-6; అ. 1-6-2)

అర్థము: అప్సు మే సోమః అబ్రవీత్ = నాకు సోముడు (పరమేశ్వరుడు) చెప్పెను.

అంతః + విశ్వాని భేషజా - జలమునందు సమస్త రోగనివారక శక్తులు గలవని

అగ్నిం చ విశ్వ శంభువమ్ = మరియు సమస్త కళ్యాణకర గుణములు గల అగ్ని (అగ్నితత్వము - విద్యుత్ మొ॥) కూడా కలదని (చెప్పెను).

ఆపశ్చ విశ్వ భేషజీ = జలము సమస్త రోగ నివారిణి

వ్యాఖ్య: ఈ మంత్రం నీటియందు భేషజ గుణంతోపాటు విశ్వకళ్యాణకర అగ్ని కూడా కలదని చెప్పుచున్నది. దీనిని గురించి పరిశోధించవలసి ఉంది. సముద్రంలో 'బడబానలము, బడబాగ్ని' పుట్టునని సముద్ర తీరవాసులైన పెద్దలు చెబుతారు. దీనిని నేటి వైజ్ఞానికులు భ్రాంతి అంటారు. వారి కథనం సత్యం కాకపోవచ్చు. వారు ఇంకా ఈ సత్యా న్నందుకోలేకున్నారని చెప్పవచ్చును. ఏలన క్రీ.శ. 1973 సం॥రంలో దివిసీమ సముద్ర తీర ప్రాంతంలో పెద్ద ఉప్పెన సంభవించి గొప్ప నష్టం జరిగింది. తదుపరి సహాయక కార్యక్రమంలో భాగంగా 'ఆర్యప్రతినిధి సభ' ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన కార్యకర్తల బృందం కూడా పాల్గొన్నది. రెండవ విడత బృందంలో నేను కూడా ఆ ప్రాంతానికి పోయి వుంటిని. అక్కడి ప్రజలు వారి కష్టాలను వినిపించినపుడు కొందరు సముద్రంలో పెద్ద అగ్ని లేచినదనీ, పెద్ద వెలుగు కూడా కనిపించినదనీ చెప్పిరి. అంతేగాక, అందులో కొందరు ఆ రాత్రంతా ఉప్పెన నీటిలోనే గడపవలసి వచ్చినదట, ఆ నీరు కొద్ది వేడిగా ఉండుటచే ఆ తీవ్రమైన చలిని, ప్రచండమైన చలిగాలిని తట్టుకుని బ్రతికి బయటపడగలిగామనీ చెప్పిరి. ఆ చెప్పినవారిలో విద్యావంతులేగాక అమాయకులు,

నాస్తికులు కూడా ఉన్నారు. కావున వైజ్ఞానికులు ఈ దృష్టితో పరిశీలించిన విశ్వశంభువ అగ్నిని నీటినుండి పొందవచ్చునేమో! 'అగ్నే రాపః' అని తైత్తిరీయోపనిషత్తు చెప్పును. అగ్నినుండి నీరు జనియించునని సాంఖ్యములో కూడా పేర్కొనబడినది. అనగా సృష్టిక్రమంలో అగ్నినుండి నీరు లేదా అగ్ని తదుపరి నీరు సృజింపబడెనని అర్థం. పెను తుఫాను లేర్పడినప్పుడు సముద్రం అల్లకల్లోలమై (ఎలక్ట్రాలిసిస్ ప్రక్రియ వంటిది ఏదో జరిగి) నీటియందలి హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్‌లు విడిపోయి, పిడుగు లేదా మెరుపుతో అంటుకుని పెద్దమంటలు లేచుచున్నవేమో? ఆలోచించవలసిన విషయం.

7. **అపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే మమ । జ్యోక్ చ సూర్యం దృశే ।**

(ఋగ్వేదం 1-23-21, 10-9-7; అథర్వ 1-6-3)

<u>అపః పృణీత భేషజమ్</u> = జలం ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేయు గొప్ప ఔషధం.

<u>మమ తన్వే వరూథం</u> = అది నా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, సర్వాంగసుందరంగా తీర్చిదిద్దునుగాక!

<u>జ్యోక్ చ సూర్యం దృశే</u> = మరియు అది చిరకాలము సూర్యుని చూపించును గాక! అనగా దీర్ఘ జీవనమునిచ్చును గాక!

8. ఇదమాపః ప్రవహత చక్రం చ దురితం మయి ।
యద్వాహ మభిదుద్రోహ యద్వా శేప ఉతానృతమ్ ॥

(ఋ. 10-9-8; ఋ. 1-23-22, య. 6-12, అ. 7-89-3)

అర్థం: <u>ఇదమ్ ఆపః ప్రవహత</u> = వీటినన్నింటిని జలము (శరీరమునందలి జలము) తనలో దాచుకొనును. ఏవి యనగా-

<u>చక్రం చ దురితం మయి</u> = నేను చేసిన దుష్టకర్మలను మరియు

<u>యద్ + వా + అహం అభిదుద్రోహ</u> = నేను ఇతరులయెడ చేసిన ద్రోహములను

<u>యద్ + వా + అహమ్ శేపే</u> = ఇతరులను శపించిన వాటిని

<u>ఉత అనృతమ్</u> = మరియు అసత్యమైన పలుకులను

వ్యాఖ్య: మనం చేసిన మంచి చెడు కర్మలు మనసులో సంస్కారాల రూపంలో చేరును. వాటిలో చేరిన చెడు సంస్కారాలు వాటి ఫలం అనుభవించవలసిన సమయం ఆసన్నమైనప్పుడు శరీరస్థ జలములోనికి చేరును. అలాంటి జలం ద్వారా ఆయా అవయవాలలో అంగాలలో రోగ పదార్థంగా చేరును. అదే మనకు రోగాలను కలిగించును. నీటి ద్వారా చేరిన ఆ అన్య పదార్థాన్ని తొలగించుటకు కడిగివేయుటకు జలచికిత్స అద్వితీయమైనది. ప్రకృతి చికిత్సలలో తొట్టి స్నానమును రూపొందించిన డా॥ లూయీ కూనే మహాశయుడు ప్రతి రోగానికి శరీరంలో అన్య పదార్థం (ఫారిన్ మ్యాటర్) చేరుటయే ముఖ్య కారణమనీ, ఆ అన్యపదార్థాన్ని తొలగించుటకు జలచికిత్స గొప్ప సాధనమనీ నుడివెను. ఈ అన్య పదార్థం ముఖ్యంగా మలకోశంనుండి పెద్ద ప్రేగులనుండి శరీరంలోనికి ప్రవహించు ననెను. హెూమియో వైద్య పితామహుడైన డా. శామ్యూల్ హనిమన్ మహాశయుడు ఈ విషయాన్ని మరొక అడుగు ముందుకువేసి వ్యాధి ముందుగా మనస్సులో ప్రవేశించుననీ తరువాత అది శరీరంలో వ్యాధిరూపంగా పరిణమించుననీ తెలిపెను. పై వేదమంత్రము కూడా ఈ విషయాన్ని మరింత స్పష్టంగా చెప్పుచున్నది. శారీరక, మానసిక పాపములన్నీ ముందుగా శరీరస్థ జలధాతువును వికృత పరచును. లేదా మనస్సులో బీజరూపంలో వున్న పాప సంస్కారాలు జలం ద్వారా ఆయా అంగాలలో చేరి వాటిని రోగగ్రస్తం చేయును. ఈ విషయాన్ని రాబోవు ప్రకరణంలో వివరంగా తెలిసికొందాం.

రోగానికి మూలం మనస్సు

మనస్సులో ప్రవేశించిన అనారోగ్యానికి డా. హనిమన్ 'సోరా' (Psora) అని పేరుపెట్టారు. సోరా తత్త్వం గురించి మరికొంత వివరించి, చివరికి చెడు ఆలోచనలే 'సోరా' అగునని తెలిపారు. సోరాతో (చెడు ఆలోచనలతో) వ్యాధిగ్రస్తమైన మనస్సే మనచే చెడు పనులు చేయించి మిగిలిన వ్యాధులకు కారణమగుచున్నదని వారి అభిప్రాయం. సోరా వల్ల ముఖ్యంగా ముందుగా చర్మవ్యాధులు (గజ్జి, చిడుము, దురదలు, దద్దుర్లు, తామర, ఎగ్జిమా మొదలైనవి) కలుగును. వాటికి తగిన చికిత్స చేయక పై పూతలతో అణిచిపెట్టుటవల్ల రోగం అణిచిపెట్టబడి అంతర్ముఖమై అంతర్గతావయవాలను వికృతపరచును. అప్పుడు జీర్ణశక్తి - రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణమింపజేయు జీవశక్తి

(Metabolism) దెబ్బతినును. దీనితో శరీరావయవాలు వాటి వాటి పనులు సరిగా నిర్వర్తించలేకపోవును. దానితో శరీరంలో బలహీనత, మాలిన్యము పేరుకొనుట జరుగును. కొందరిలో సోరా ముందుగా చర్మగతము కాకనే నేరుగా పైన వివరించిన జీవధాతు శక్తిని (Vitalityని) బలహీనపరచును. ముఖ్యంగా సోరావల్ల శరీర సహజ వ్యాపారాలు దెబ్బతినును. దీనినే ఆంగ్లంలో Functional DisorderS అంటారు. చెడు ఆలోచనల బలం అధికమై వ్యభిచారాదులు జరిపినపుడు లైంగిక వ్యాధులు సిఫిలిస్ (సవాయి), సైకోసిస్ (సెగ) అను వ్యాధులు కలుగును. సోరాకు సిఫిలిస్ తోడైనప్పుడు ఏ అవయవంలోనైనా పుండ్లు (Ulcers) ఏర్పడవచ్చును. సైకోసిస్ తోడైనప్పుడు కంతులు, పులిపిరికాయలు, అవయవాలు పెరిగి పెద్దగానై గట్టిపడి పనిచేయకపోవటం మొదలగునవి జరుగును. సిఫిలిస్, సైకోసిస్ వ్యాధులు మరియు అణిచిపెట్టబడిన చర్మవ్యాధులవల్ల కలిగిన సోరా అతనివరకే పరిమితముకాక అతని సంతతికి, తరతరాలకు వ్యాపించును. అందుచేతనే ఒక రోగి సదాచార సచ్ఛీలపరుడైనా అతని ముందు తరాలలోని రోగకారక తత్త్వములవల్ల అతడు వ్యాధిగ్రస్తుడగు అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా కారణాన్ని వివరిస్తూ అన్నివ్యాధులకు మూలం సోరాయే (చెడు ఆలోచనలే) నని డా. హానిమన్ సిద్ధాంతీకరించారు.

అయితే చెడు ఆలోచనలు చేస్తున్నది ఎవరు? మనస్సే స్వయంగా చేస్తున్నదా? లేక మనస్సుతో మరెవరైనా చేయిస్తున్నరా? అనే విషయాలు డా. హానిమన్ స్పష్టంగా ఏమీ చెప్పలేదు. కానీ, మన ఆర్యావర్తీయులు, వేదానుయాయులునైన ఋషులు, ఆయుర్వేదాచార్యులు ఇంకా లోతుగా వెళ్ళి మంచి చెడు ఆలోచనలు చేస్తున్నది జీవాత్మ అని తెలుసుకొన్నారు.

ఈ విషయాన్నే మన ఆయుర్వేదం మరింత స్పష్టంగా జీవాత్మ చేసిన ప్రజ్ఞాపరాధమే రోగాలకు మూలమని చెబుతుంది.

యే భూత విష వాయ్వగ్ని సంప్రహారాది సంభవాః ।
నృణాం ఆగంతవో రోగాః ।............................
.... సర్వే ప్రజ్ఞాపరాధజాః ॥

(చరక. సూత్రస్థానం 7-51)

చరక సంహితలో ఒకచోట 'ప్రజ్ఞాపరాధోహిమూలం సర్వరోగాణామ్' - ప్రజ్ఞాపరాధమే అనగా అంతరాత్మ ప్రబోధమును లెక్కపెట్టక ఇంద్రియలోలురై రాగద్వేషాదులతో చరించుటయే సర్వరోగాలకు మూలమని చెప్పబడింది. వేరొకచోట ప్రజ్ఞాపరాధ మన నేమో విస్తృతంగా వ్యాఖ్యానింపబడింది.

ధీ ధృతిస్మృతి విభ్రష్టః కర్మ యత్కురుతే శుభమ్ ।
ప్రజ్ఞాపరాధం తం విద్యాత్సర్వదోష ప్రకోపణమ్ ॥

...

ప్రజ్ఞాపరాధం జానీయాన్మనసో గోచరం హి తత్ ॥

(చరక శరీరస్థానం. 1-102 నుండి 109)

బుద్ధి ధృతి (మనోనిగ్రహం) స్మృతులలో విభ్రంశము (భ్రమ, ప్రమాదములు) కలిగి అశుభములైనట్టి, సర్వదోషాలను ప్రకోపింపచేయునట్టి కర్మలను చేయుట ప్రజ్ఞాపరాధమనబడును. మల మూత్రాది వేగాలను ప్రేరేపించుట మరియు వాని వేగాలను అడ్డగించుట (నిలిపివేయుట), సాహస కృత్యాలను చేయుట, అధికంగా రమించుట, సకాలంలో తగిన చికిత్స చేయకుండుట, పూజ్యులను తిరస్కరించుట, తెలిసివుండీ అహితములైన కృత్యములను ఆచరించుట, మనస్సు స్థిమ్మితము లేకుండా కర్మలను ఆచరించుట, అకాలమునందు చెడు ప్రదేశములందు సంచరించుట, పాపకర్మలు చేయువారితో స్నేహము చేయుట, ఇంద్రియ నిగ్రహములో కూడా సద్వర్తనము ఆచరింపకుండుట, ఈర్ష్య, అభిమానము, భయము, కోపము, లోభము, మోహము, మదము, భ్రమ వీనిని కలిగివుండుట, వాటితో దుష్టకార్యములను చేయుచుండుట. రజోగుణము, మోహము వీనితోగూడి మనస్సుతో, దేహంతో చెడుకార్యాలు చేయుట మొదలైనవన్నీ ప్రజ్ఞాపరాధములనబడును. ఇవే వ్యాధులకు కారణాలుగా వుండును. ఇంతేగాక, బుద్ధితో విషమముగా ఆలోచించుట, విషమంగా ప్రవర్తించుట కూడా ప్రజ్ఞాపరాధమనబడును. ఇవి మనస్సుకు అధీనముగా వుండును.

కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ

నేటి భౌతిక విజ్ఞానం కూడా ఈ విషయాన్ని అంగీకరిస్తుంది. క్రీ.శ. 1939 సం.లో సెమియాన్ దేవిడోవిచ్ కిర్లియాను మరియు అతని భార్య సోవియట్

యూనియన్‌లో అధిక ప్రకంపనాలు కలిగిన విద్యుత్ క్షేత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని 'కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ' అను పేరుతో ఒక ఫోటోగ్రఫీని (చిత్ర నిర్మాణాన్ని) అభివృద్ధి పరిచారు. దీనితో మనిషి శరీరంలోని కంటికి కనిపించని జీవశక్తిని (జీవధాతు శరీరంయొక్క సూక్ష్మభాగాన్ని) చిత్రంగా తీయవచ్చును. ఈ ప్రక్రియతో కిర్లియన్ దంపతులు అనేక రోగులపై పరిశోధనలు చేయగా అనారోగ్యం స్థూల శరీరంలోనికి రావడానికి ముందుగానే జీవధాతు శరీరానికి సోకుతుందని తెలిసింది. మానసిక ఉద్రేకాలు, మనస్సుయొక్క చంచలత, మనఃస్థితి, ఆలోచనల ప్రభావం ముందుగా జీవధాతు శరీరంపై ప్రభావాన్ని చూపుతున్నట్లుగా కనుగొనబడింది. కిరోవ్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ (అల్మాటా)కి చెందిన జీవ శాస్త్రజ్ఞులు, జీవరసాయన శాస్త్రజ్ఞులు, జీవభౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు కలిసి ఏర్పడిన ఒక పరిశోధక బృందం ఈ పరిశోధనలను అంగీకరించింది. ఇంతేగాక జీవధాతు శరీరమంటే ఏదో ఒక విధమైన ప్లాస్మా (ద్రవం) వంటి అయాన్‌లతో కూడిన ప్రొటాన్, ఎలక్ట్రాన్‌లతో లేదా అటువంటి ఇతర అణువులతో ఉత్తేజితమైన శక్తిమండలం మాత్రమే కాదనీ, అది స్వయంగా ఒక సమైక్య జీవమనీ, అదంతా ఒకటిగా పనిచేస్తూ తన స్వంత విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాలను ఏర్పరచుకుంటుందనీ కూడా ఆ శాస్త్రజ్ఞుల బృందం ప్రకటించింది.

9. ఆపో అధ్యాన్వ చారిషం రసేన సమగన్మహి ।
పయస్వానగ్న ఆ గహి తం మా సంసృజ వర్చసా ॥ (ఋ. 1-23-23)

అర్థం: <u>ఆపః అద్య + అన్వచారిషం</u> = జలము ద్వారా నేడే (వర్తమాన జన్మమునందే) మేము చేసిన కర్మలు (పూర్వజన్మలలో మరియు ఈ జన్మలో చేసినవి)

<u>రసేన సమగన్మహి</u> = రసయుక్తములై మాకు ప్రాప్తించుచున్నవి.

<u>పయస్వాన్ అగ్న ఆ గహి</u> = పరమేశ్వరుడు వాటిని మాకు ప్రాప్తింపజేయుచున్నాడు.

<u>తం మా సం సృజ వర్చసా</u> = ఆ కర్మఫల దాతయైన ఈశ్వరుడే నన్ను శుద్ధుని చేసి నాకు దీప్తిని యిచ్చునుగాక!

పై ఋగ్వేద సూక్తములోని మొదటి మూడు మంత్రాలు యజుర్వేదంలో రెండుచోట్ల (యజు. 11-50; 36-14) లో సామవేదంలో ఒకచోట (18-32);

అథర్వ వేదంలో ఒకచోట (1-5-1) వచ్చును. సంహితలందే కాక ఆరణ్యక బ్రాహ్మణ నిరుక్తాది గ్రంథాలలో కూడా పలుచోట్ల కనబడును. అట్లే పై సూక్తంలోని 6వ మంత్రం. **'అప్సు మే సోమో అబ్రవీత్...'** ఋగ్వేదంలోనే మరొకచోట 1-23-20 లోను, అథర్వవేదంలో 1-6-2 లోను కూడా వస్తుంది. అందు ఋగ్వేదం 1-23-20లో జలము **'విశ్వభేషజ'** మని పునరుక్తితో రెండుసార్లు చెప్పబడింది. ఆ మంత్రం ఇలా వున్నది.

అప్సు మే సోమో అబ్ర వీదంతర్విశ్వాని భేషజా ।
అగ్నిం చ విశ్వశంభువమ్, ఆపశ్చ విశ్వ భేషజా ॥ (ఋ. 1-23-20)

ఇట్లే విస్తృతమైన ఋగ్వేదాన్ని వెతుకుతూపోతే జలమహిమ నుపదేశించే అనేక మంత్రాలు కనబడును. మచ్చుకు ఒక సూక్తమును వివరించుట జరిగింది. ఇక అథర్వవేదం గురించి ఆలోచిద్దాం.

అథర్వవేదంలోని 6వ కాండంలో 24, 57 రెండు సూక్తములు ప్రముఖంగా జల చికిత్సను ఉపదేశిస్తాయి. ముందుగా 24వ సూక్తమును తెలిసికొందాం. ఈ మంత్రాలకు ఆపః = జలము దేవత. అనగా దివ్య గుణాలు గల జలము గురించి ఈ సూక్తం వివరిస్తున్నదని అర్థం.

1. హిమవతః ప్రస్రవన్తి సిన్ధౌ సమహ సంగమః ।
ఆపో హ మహ్యం తద్ దేవీర్దదన్ హృద్ద్యోత భేషజమ్ ॥

(అథర్వ 6-24-1)

అర్థం: హిమవతః ప్రస్రవన్తి సిన్ధౌ = మంచునుండి ప్రవహించి సముద్రమున సంగమించును. ఆపో హ మహ్యం తద్ దేవీర్దదన్ = ఓ దివ్యగుణయుక్త జలమా! నాకు ఇమ్ము (ఏదియనగా) హృద్ద్యోత భేషజమ్ = హృదయానికి భేషజమును (ఔషధమును) దడ, నొప్పి, మంట మొదలగువాటిని పోగొట్టు మందును ఇమ్ము అని భావం.

2. యన్మే అక్ష్యోరాదిద్యోత పార్ష్ణ్యోః ప్రపదోశ్చయద్ ।
ఆపస్తత్ సర్వం నిష్కరన్ భిషజాం సుభిషక్తమాః ॥ (అథర్వ 6-24-2)

అర్థం: యన్మే అక్ష్యోరాదిద్యోత = ఏ ఔషధము నా కంటి బాధలను పోగొట్టగలదో

పార్ష్ణ్యోః ప్రపదోశ్చయత్ = ఏది నా మడిమల, పాదముల బాధలను పోగొట్టగలదో

అపస్తత్ సర్వం నిష్కరన్ = ఓ జలమా! ఆ సర్వ బాధలను పోగొట్టు ఔషధము కమ్ము.

భిషజాం సుభిషక్తమాః = (ఏలన) నీవు చికిత్సకులలో సర్వశ్రేష్ఠుడవు.

3. సిన్ధుపత్నీః సిన్ధురాజ్ఞీః సర్వా యా నద్య స్థన ।
దత్త నస్తస్య భేషజం తేనా వో భువజామహై॥ (అథర్వ. 6-24-3)

అర్థం: సింధుపత్నీః సిన్ధురాజ్ఞీః = సముద్రమును చేరుటకు, (పత్నివగుటకు), సముద్రములో విరాజిల్లుటకు పయనించు.

సర్వా యా నద్యః స్థన = సర్వనదుల రూపములోనున్న ఓ జలమా!

దత్త నః తస్య భేషజం = ఆయా రోగాలను పోగొట్టే ఔషధాలనిమ్ము.

భేషజం తేనా వో భునజామహై = పైన చెప్పబడిన బాధలన్నింటిని పోగొట్టు మందును మాకు ఇమ్ము.

పై మూడు మంత్రాలను బట్టి హిమాలయాలనుండి లేదా మంచు పర్వతాలనుండి ప్రవహించు జలమునందు హృదయరోగాలను, మడిమల, పాదాల రోగాలను పోగొట్టు ఔషధశక్తులున్నవని తెలియుచున్నది.

తర్వాత మరొక 3 మంత్రాలు గల 57వ సూక్తమును గూర్చి ఆలోచిద్దాం.

1. ఇదమిద్ వా ఉ భేషజమిదం రుద్రస్య భేషజం ।
యేనేషుమేకతేజానాం శతశల్యామప్రబ్రవత్॥ (అథర్వ 6-57-1)

అర్థం: ఇదమిద్ వా ఉ భేషజమ్ = ఈ జలము నిశ్చయంగా ఔషధం.

ఇదం రుద్రస్య భేషజమ్ = ఇది రుద్రుని యొక్క (వర్షమును కలిగించు శక్తుల యొక్క) ఔషధం వర్షజలం.

యేనేషు మేక తేజానాం శతశల్యామ్ = ఏలన ఇది నూరు బాణములచే ఏర్పడిన గాయమైనను

అప్రబ్రవత్ = అద్భుతముగా మాన్పును.

2. జలాషేషణాభి షిఞ్చత జలాహేణోప సిఞ్చత ।
జలాషముగ్రం భేషజం తేన నో మృడ జీవసే (అథర్వ 6-57-2)

అర్థం: జలాషేణ అభిషిఞ్చత = జలముతో పూర్తిగా సర్వాంగస్నానం చేయుము. (జలాష ముదకనామ - నిఘంటువు) - జాలాష మనగా ఉదకము - జలము అని అర్థం.

జలాషేణ ఉపసిఞ్చత = జలముతో రోగగ్రస్త అవయవాలను చక్కగా మర్దన చేయుము.

జలాషమ్ ఉగ్రం భేషజమ్ = ఏలన జలము తీవ్రమైన లేదా గొప్ప మందు.

తేన నో మృడజీవసే = (ఓ జలమా!) నీవు గొప్ప ఔషధశక్తులచే ఆరోగ్యమును కలిగించి మమ్ము సుఖింపజేయుము.

3. శం చ నో మయశ్చ నో మా చ నః కించ్చ నామమత్ ।
క్షమా రపో విశ్వం నో అస్తు భేషజం సర్వం నో అస్తు భేషజమ్ ॥
(అ. 6-57-3)

అర్థం: శం చ నః = జలము మాకు శాంతినిచ్చును గాక!

మయః చ నః = మరియు సుఖమునిచ్చునుగాక!

కిం చన మా అవకమత్ = ఇక ఎట్టి రోగములును మమ్ము బాధింపకుండునుగాక!

విశ్వం రసః నః క్షమా అస్తు = జలము మమ్ము సమస్త రోగాలనుండి విముక్తులను చేయునుగాక!

భేషజం సర్వం నో అస్తు భేషజమ్ = సమస్త ఔషధగుణములుగల జలము మాకు ఉత్తమ ఔషధమగుగాక!

జల చికిత్స వివరణ

పై మూడు అథర్వవేద మంత్రాలలో మొదటి మంత్రంలో వర్షజలం గాయాల చికిత్సకు గొప్ప ఔషధమని తెలుపబడింది. పెద్ద వర్షములు కురిసినపుడు శుభ్రమైన

గాజు, పింగాణీవంటి పాత్రలతో వర్షజలాన్ని సేకరించుకొని, భద్రపరచుకొని అవసరానికి ఉపయోగించుకొనుచుండాలి. అలాంటి వర్షజలంతో గాయాలను శుభ్రపరచుట, ఆ నీటిని ధారగా గాయంపై పోయుట, పిచికారి చేయుట, రక్తం కారుట తగ్గువరకు గాయాన్ని ఆ నీటిలో ముంచివుంచుట, శుభ్రమైన దళసరి గుడ్డను వర్షజలంలో ముంచి గాయంపై వేయుట మొదలగునవి చేయుటవల్ల వెంటనే బాధోపశమనం జరుగును. "శత శల్యామ్ అప్రబ్రవత్" నూరు బాణాలతో తగిలిన గాయాలైనా పూడిపోవును-మానిపోవును" అని చెప్పబడి వుండుటచే గాయాల చికిత్స కిది మిక్కిలి ఉపయుక్తం కాగలదు. వర్షజలం అందుబాటులో లేకున్నను గాయం తగిలిన వెంటనే వీలైనంత శుద్ధమైన చల్లని నీటిని సేకరించి దానిలో శుభ్రమైన గుడ్డను తడిపి, నీరు కారకుండునట్లు పిండి ఆ వస్త్రంతో గాయంపై బిగుతుగా కట్టిన రక్తస్రావం ఆగిపోవును. నొప్పి, మంట, బాధ క్రమంగా ఉపశమించును. గాయం మానుటకు కూడా సహకరించును. ఇది ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. విశేషించి వర్షజలాన్ని ఉపయోగించిన మరింత లాభకారి కావచ్చును. ప్రయత్నించి మీ మీ అనుభవాలను తెలుపండి. పెద్ద వ్యయం లేని పని కదా! సృష్టికర్తయైన వేదభగవానుని మాట వ్యర్థమెందుకవుతుంది?

రెండవ మంత్రంలో నీటితో సర్వాంగస్నానం చెప్పబడింది. శుభ్ర జలం గల నదులలో, చెరువులలో, బావులలో శిరఃస్నానం చేయటం శ్రేష్ఠం. వీలు పడకున్న పెద్ద పెద్ద నీటి కుండాలలో (స్విమ్మింగ్‌పూల్స్)లలో స్నానం చేయవచ్చును. కానీ, ఆ నీరు శుభ్రమైనదిగా వుండవలెను. తరచు నీటిని మార్చుచుండాలి. సిమెంటుతో లేదా ఏదయినా మంచిరేకుతో పెద్ద తొట్టెను నిర్మించుకొని కూడా చేయవచ్చును. కానీ, ఒక తొట్టిని ఒకరు మాత్రమే ఉపయోగించుట మంచిది. శీత జలాన్ని ఉపయోగించుటయే ఉత్తమం. చన్నీరు సరిపడని చాలా బలహీనులు మాత్రమే శీతాకాలంలో గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయవచ్చును. వారు కూడా శిరఃస్నానమే (సర్వాంగస్నానమే) చేయవలెను. ఈ విషయాలు వివరంగా చికిత్సా ప్రకరణంలో తెలుసుకుందాం. ఈ రెండవ మంత్రం మరొక ప్రక్రియ 'ఉపసించతమ్' అని కూడా చెప్పుచున్నది. ఉపసిఞ్చత అనగా రోగగ్రస్త అవయవాలను విశేషంగా తడుపుటయని అర్థం. ఆ యా అవయవాలను చన్నీటిలో

ముంచివుంచుట, తడుపుట, మర్దించుట, నీటిని ధారగా పోయుట, చిలకరించుట, వేగంగా కొట్టినట్లుగా పోయుట మొదలగునవి చేయవలెను. ఆధునిక ప్రాకృతిక చికిత్సలో జలచికిత్సా పద్ధతులన్నింటికి ఈ మంత్రమే బీజము.

ఇక మూడవ మంత్రం జల మహాత్యాన్ని వేనోళ్ళ కీర్తించుచున్నది. అది సర్వరోగ నివారకమనీ, ఆరోగ్యంగా సుఖశాంతులతో జీవించగలుగుటకు అదియే ఉత్తమోత్తమ ఔషధమనీ అతి స్పష్టంగా చెప్పుచున్నది. అయినా మీకు నమ్మకం కలుగుటలేదా? ఈ విషయమున ఆధునిక విజ్ఞానమేమి చెప్పునో తెలుసుకున్న మీకు తప్పక శ్రద్ధ కలుగును. కావున సంక్షిప్తంగా ఆ విషయాలను కూడా తెలిసికొని తర్వాత మరికొన్ని మంత్రాల గురించి ఆలోచిద్దాం.

ఆధునిక వైజ్ఞానిక దృష్ట్యా ఆరోగ్య సాధనలో 'జలము'

భూమి పైపొరలో నీటిభాగం అధికంగా వున్నట్లే మన శరీరంలో కూడా నీటి భాగమే అధికం. మనం ఆహార పానీయాల ద్వారా లోనికి స్వీకరించిన జలం రక్తంలో ప్రవేశించి పెద్ద, చిన్న, మిక్కిలి చిన్న రక్త నాళికల (కేశనాళికల) ద్వారా శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి అందలి ప్రతి కణానికి చేరుతుంది. కణాల లోపల, కణాల మధ్య కూడా నీరు చేరుతుంది. మనం ఆహార పానీయాల ద్వారా స్వీకరించిన పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు మొదలగు అంగారక (ఆర్గానిక్) పదార్థాలు; ఇనుము, సున్నము (కాల్షియం), భాస్వరం (పొటాషియం) మొదలగు అనంగారక (ఇనార్గానిక్) పదార్థాలు అన్నీ జీర్ణమై నీటిలో కరిగి నీటిద్వారానే ప్రతి కణానికి చేరుచున్నవి. అలా కణాలకు చేరిన పదార్థాలలో కొంత భాగం కణాలు వృద్ధి అగుటకు, మరికొంత భాగం శక్తిగా మారుటకు తోడ్పడుచుండును.

ఆధునిక విజ్ఞాన వేత్తలలో రష్యన్ శాస్త్రవేత్త డా.జి. వ్లాడిమిరావ్ చేసిన పరిశోధనల ప్రకారం మానవ శరీర బరువులో 65 శాతం నీటిభాగమే ఉంది. అయితే ఆ నీరు శరీరమందలి ప్రతి భాగంలో పై శాతంగాకాక కొంత హెచ్చు తగ్గులుగా కనబడుతుంది. జఠర రసాదులు, చెమట, మూత్రము, తల్లిపాలు మొదలగు వాటిలో

ఎక్కువగా 60 నుండి 65 శాతం వరకు జలం ఉంటుంది. కాలేయం, గుండె, మెదడు, కండరాలు, చర్మం మొదలగు అవయవాలలో 70 నుండి 80 శాతం నీరుండగా ఇక ఎముకలలో 20 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. మనం స్వీకరించిన నీరు ఎక్కువగా కండరాలలోను, చర్మంలోను నిలువ ఉంటుంది. దీర్ఘకాల ఉపవాసాలు చేసేవారు ఎలాంటి ఆహారమును స్వీకరించకుండా కేవలం నీటిని మాత్రమే తీసుకొనుటవలన 50 రోజులవరకు జీవించివుండవచ్చునని తెలుసుకొనబడింది.

మానవునికి ప్రతిదినం కనీసం రెండున్నర లీటర్ల నీరు కావలసి ఉంది. ఏలన ప్రతిరోజు శరీరాన్నుండి మూత్రం ద్వారా ఒకటిన్నర లీటర్లు, నిఃశ్వాసరూప వాయువు ద్వారా, ఊపిరితిత్తుల నుండి 400 మిల్లీలీటర్లు, మలము ద్వారా 200 మిల్లీ లీటర్లు, చెమట రూపంలో 500 మిల్లీలీటర్ల నీరు బయటకు పోతుంది.

పై గణన సామాన్యస్థితికి చెందినది. కానీ కొన్ని విశేష పరిస్థితులలో చాలా ఎక్కువగా శరీరంలోని నీరు బయటకు పోవుచుండును. ఉదా: శారీరక పరిశ్రమ చేయునపుడు చెమట ద్వారా, శ్వాస ద్వారా నీరు అధికంగా పోవుచుండును. కొండలపైన లేదా పొడి వాతావరణంలో నున్నప్పుడు వదిలే గాలిద్వారా నీరు అధికంగా ఇగిరిపోవుచుండును. వేడిగానుండు పరిశ్రమలో, దుకాణాలలో పనిచేయునపుడు, వేడి వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు చెమట రూపంలో దినమునకు 6 నుండి 10 లీటర్ల నీరు బయటకు పోవును. ఇంతేగాక, మధుమూత్రము, అతిమూత్రము మొదలగు వ్యాధులలో మూత్రం ద్వారా 8 నుండి 10 లీటర్ల నీరు పోవుచుండును. నీళ్ళ విరేచనములగుచున్నప్పుడు ప్రేగుల ద్వారాను, వాంతులగుచున్నప్పుడు జీర్ణకోశం ద్వారాను నీరు అధికంగా పోవును. అట్టి పరిస్థితులలో శరీర ధాతువులలో, కణాలలో నున్న నీరు రక్తంలోనికి ప్రవహింపజేయుచు ఆ పరిస్థితిని తట్టుకొనుటకు జీవశక్తి ప్రయత్నించును. ఈ స్థితినే ఆధునిక వైద్యులు డీహైడ్రేషన్ (శరీరములో నీరు తగ్గిపోయిన స్థితి) అందురు. ఈ స్థితి చాలా అపాయకరమైనది. శరీరంలో నిర్జల స్థితి (డీ హైడ్రేషన్) ఏర్పడినపుడు సామాన్య నీటిని త్రాగుటకన్న కొద్దిగా ఉప్పు కలిపిన నీటిని త్రాగుట మంచిది. ఏలన నీరు శరీర ధాతువులలోనికి, కణాలలోనికి ప్రవహించి ఇమిడి

పోవలెనన్న కొన్ని లవణాలు అవసరం. ఆ లవణాలలో ఉప్పు (సోడియం క్లోరైడ్) ముఖ్యమైనది. మన మూత్రపిండాలు, చర్మం, ప్రేగులు విసర్జించే నీటిలో కేవలం నీరు మాత్రమే కాక శరీరంలోని కొన్ని లవణాలు కూడా కరిగి బయటకు పోవుచుండును. అందుచే లవణాల లోపము కూడా కలుగును. ఇంతేగాక, మనము నోటిద్వారా లేదా సూది ద్వారా స్వీకరించిన జలం రక్తం ద్వారా ధాతువులలోనికి, కణాలలోనికి ఇమిడిపోవలెనన్న కొన్ని లవణాలు తప్పక అవసరం.

సామాన్యస్థితిలో జీర్ణావయవాల ద్వారా, రక్తం ద్వారా స్వీకరించబడిన నీరు సూక్ష్మ రక్తనాళికల- కేశనాళికల ద్వారా ధాతువుల వద్దకు చేరును. అక్కడ పలుచని కేశనాళికల గోడలలోని సూక్ష్మరంధ్రాల ద్వారా నీరు ధాతువులలోనికి కణాల మధ్యకు కొద్దికొద్దిగా ప్రవహించును. అట్టి కణాల మధ్యకు చేరిన నీటిని కణాల వెలుపలి ద్రవాన్ని (ఎక్స్ట్రా సెల్యులార్ ఫ్లూయిడ్) అంటారు. ఆ 'ద్రవం' అస్మాటిక్ ప్రెషర్ వల్ల కణాలలోనికి ఇంకిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలో రక్తంలోని ద్రవంలో (ప్లాస్మా)లో 3 లీటర్ల నీరు ఉంటుంది. ధాతువుల మధ్యకు చేరిన నీరు 12 లీటర్ల వరకు ఉంటుంది. ఈ రెంటిని కలిపి (3+12=15 లీటర్లును) ఎక్స్ట్రా సెల్యులార్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. మొత్తం కణాల లోపల నీరు 30 లీటర్లు ఉంటుంది. ఈ లోపలి నీటిని ఇంట్రా సెల్యులార్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. ఈ సామాన్యస్థితిలోని సమతుల్యతలో మార్పులు జరిగినపుడే ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ఏర్పడుతుంది. ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ - అనగా ఎక్కువ చిక్కగా నున్న ద్రవానికి, తక్కువ చిక్కగా వున్న ద్రవానికి మధ్య సూక్ష్మరంధ్రాలు గల పొర అడ్డుగా వున్నప్పుడు, ఎక్కువ చిక్కగా వున్న ద్రవం పలుచని ద్రవంలోని నీటిని పీల్చుకొనును. అప్పుడు కణముల పైపొరలపై ఏర్పడిన వత్తిడినే ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ అందురు. కణాల లోపల నీటి శాతం తగ్గిన కణాల వెలుపల గల ద్రవం కణ కవచంలోని సూక్ష్మ రంధ్రాల ద్వారా కణాలలోనికి ఇంకును. విరేచనములు, వాంతులు మొదలగునవి కలిగినప్పుడు దీనికి వ్యతిరేకముగా రక్తములోని నీటిశాతం తగ్గిపోవుట వలన కణాలలోని నీరు రక్తంలోనికి చేరును. ఈ రెండు విధాల క్రియలు కొన్ని లవణాలపై ఆధారపడి జరుగును. ఆ లవణములలో ఉప్పు (సోడియం క్లోరైడ్) ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యవంతుని

రక్తంలోని సీరంనకు ఎంత ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ గలదో అంత ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ గల ఉప్పు కలిపిన నీటిని తీసుకొన్నచో ఆ నీటిని శరీరం బాగా ఇముడ్చుకోగలదు.

అందుచేతనే డీహైడ్రేషన్ (నిర్జల స్థితి) ఏర్పడినప్పుడు వైద్యులు ఎలక్ట్రాల్ లేదా ఉప్పు కలిపిన నీటిని కొద్ది కొద్దిగా పలుమార్లు త్రాగాలని చెప్పుదురు. సూది ద్వారా డిస్టెల్డ్ వాటర్‌కు బదులుగా నార్మల్ సెలైన్ (కొద్ది ఉప్పు కలిపిన నీరు) రక్తములోనికి ఎక్కింతురు.

నీరు శరీరంలో ఇముడుటకు (వంటబట్టుటకు) కొన్ని హార్మోనులు (అంతర్గత స్రావాలు) కూడా అవసరం. ఈ హార్మోనులు కేంద్ర నాడీమండల చర్యవల్ల శరీరావసరాలకు తగిన పరిమాణంలో ఉత్పన్నమగుచు నీటి సమతుల్యతను కాపాడుచుండును. అట్టి శరీరస్థ జలమే జీవించుటకు ఆధారంగా వుండును.

మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణకోశంలో వివిధ జీర్ణరసాలతో కలిసి నీటిలో కరుగునంతటి సూక్ష్మరూపమును చెందును. ఆ ఆహారసారం శోషరస నాళాల ద్వారా రక్తంలో కలియును. రక్తగతమైన ఆహారసారం శరీర అవయంలోని ప్రతికణానికి చేరును. ఆ ఆహారసారం కణాలవద్ద కొన్ని హార్మోనుల ప్రభావంతో దహనక్రియకు గురియై శక్తిగాను, శరీర ధాతువులుగాను మారిపోవును. ఈ దహనక్రియ జరుగునప్పుడు శరీరానికి అవసరంలేని కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు యూరియా, కార్బన్‌డైఆక్సైడ్, యూరిక్ ఆసిడ్, క్రియాటినిన్ మొదలగునవి తయారగును. వాటిని రక్తంలోని నీరు స్వీకరించి చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, మల, మూత్రకోశముల వద్దకు చేర్చి వాటి ద్వారా బహిష్కరింపజేయును. ఇన్ని కార్యాలకు అనివార్యమైన జలము ఎంతటి మహత్వపూర్ణమైనదో తెలిసినదా?

ఇక జల వైశిష్ట్యమును తెలిపే మరికొన్ని వేద మంత్రాలను గురించి ఆలోచిద్దాం.



వేదాలలో జల చికిత్సా వైశిష్ట్యము

హిమవంతః ప్రస్రవన్తి సింధౌ సమహ సంగమః ।
ఆపో హ మహ్యం తద్ దేవీర్దదన్ హృద్ద్యోత భేషజమ్ ॥

(అథర్వ. 6-24-1)

హిమవంతః ప్రస్రవంతి = హిమ (మంచు) పర్వతాలనుండి ప్రవహించుచు సింధౌ సమహ సంగమః = సముద్రంలో కలియునట్టి ఆపో హ మహ్యం తద్ దేవీ = ఆ దివ్యజలము నిశ్చయంగా నాకు దదన్ హృద్ద్యోత భేషజమ్ = గుండెదడ, గుండెనొప్పి, గుండెలలో మంట మొదలగు హృదయరోగాల నన్నింటినుండి దూరం చేసి హృదయానందము నిచ్చు భేషజమగును గాక.

యన్మే అక్ష్యో రాదిద్యోత పార్ష్ణ్యోః ప్రపదోశ్చయత్ ।
ఆపస్తత్ సర్వం నిష్కరన్ భిషజాం సుభిషక్తమాః ॥ (అథర్వ. 6-24-2)

యత్+మే అక్ష్యోః ఆదిద్యోత = నా కన్నులలో ఏ మంటలు, పోట్లు, నొప్పులు ఉన్నవో; పార్ష్ణ్యోః ప్రపదోః + చ యత్ = మరియు కాలి మడమలలో, పాదములలో ఏ బాధలున్నవో; ఆపః తత్ సర్వం నిష్కరన్ = వాటినన్నింటిని జలము బాగా తొలగించునుగాక! భిషజాం సుభిషక్తమాః = (ఏలన నీరు) వైద్యులలోనే సర్వోత్తమ వైద్యుడు.

సింధుపత్నీః సిన్ధురాజ్ఞీః సర్వా యా నద్య స్థన ।
దత్త నస్తస్య భేషజం తేనా వో భునజామహై ॥ (అథర్వ. 6-24-3)

సింధుపత్నీః సిన్ధురాజ్ఞీః = సముద్రమునకు పత్నివలె సముద్రములో విరాజిల్లునవి, పయనించునవిఅగు

<u>సర్వా యా నద్యస్థాన్</u> = ఓ సర్వ నదీనదములారా!

<u>దత్తనః తస్య భేషజం</u> = ఆయా రోగాలను పోగొట్టు ఔషధాలనిందు

<u>తేన వః భునజామహై</u> = వాటిని సేవించి మేము ఆరోగ్యవంతులమగుదుము గాక!

పై మూడు అథర్వ వేద మంత్రాలలో ప్రవహించే జల వైశిష్ట్యము తెలుపబడింది. మొదటి మంత్రంలో మంచు పర్వతాల పైనుండి ప్రవహించు జలము హృదయరోగాలకు అనగా గుండెదడ, నొప్పి, మంట, బలహీనత మొదలగు వాటికి గొప్ప ఔషధమని కొనియాడబడింది. ఏలన ఆ జలములలో మంచులోని శీతలతతోపాటు కొండ చరియల నుండి వేగంగా – ధారలుగా ప్రవహించుటచే ఒక రకమైన వేగగుణము (ఒక రకమైన సూక్ష్మ విద్యుత్తు) ఉండును. ఆ చల్లటి నీరు కొద్దికొద్దిగా పలుమార్లు త్రాగుటవలన గుండెకు శక్తి వచ్చును. దానిలోని అడ్డులు తొలగి మంటలు, పోట్లు మొదలగునవి తగ్గును. రెండవ మంత్రంలో ప్రవహించే జలమువల్ల కండ్ల బాధలు, మరియు కాలి మడమల, పాదాల నొప్పులు ఉపశమించునని చెప్పబడింది. శుద్ధమైన చల్లని నీటిని నెమ్మదిగ కండ్లపై తాడనం (చేతితో నీటిని కండ్లపై కొట్టుకొనుట) చేయవచ్చును. వెడల్పు గిన్నెలో లేదా పళ్ళెములో నీరు పోసి ముఖమును వంచి కన్నులు నీటిలోపెట్టి కన్నులు తెరిచి కనుగ్రుడ్లు త్రిప్పవచ్చును. లేదా కంటి కప్పు (Eye cup)లను ఉపయోగించవచ్చును. చల్లటి గుడ్డ కండ్లపై వేయవచ్చును. ఈ చికిత్సలవల్ల కండ్లమంటలు, పోట్లు, నొప్పులు, ఎర్రదనం, పుసులు మొదలగునవి తగ్గును.

ఇక మూడవ మంత్రం ప్రవహించు జల వైశిష్ట్యాన్ని తెలుపుచున్నది. అట్టి జలములో స్నానం చేయుటవలన, ఈత కొట్టుటవలన చర్మ రంధ్రాలద్వారా ఒక రకమైన సూక్ష్మ విద్యుత్ మనలో ప్రవేశించి బలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలిగించును. నరాలలో చైతన్యాన్ని కలిగించును. రోగ నివారణలో కూడా సహకరించును. అందుచేత మన పెద్దలు నదీస్నానము ఉత్తమమని చెప్పుదురు.

అరిప్రా ఆపో అప రిప్రమస్మత్ ।

ప్రాస్మదేనో దురితం సుప్రతీకాః ।
ప్ర దుఃష్వప్న్యం ప్రమలం వహన్తు ॥ (అథర్వ. 10-5-24)

<u>ఆరిప్రా ఆపః</u> = దోషరహితమైన శుద్ధ జలము

<u>అస్మత్ రిప్రమ్ అపవహన్తు</u> = మా శరీరంలోని సర్వరోగాలను దూరం చేయునుగాక!

<u>సుప్రతీకాః అస్మాత్ దురితం ఏనః ప్ర - ప్రవహన్తు</u> = స్వచ్ఛమైన ప్రకాశించే జలము మా బాహ్య శరీరంమీది దుర్గంధం, మాలిన్యాలను కడిగివేయునుగాక.

<u>దుష్వప్న్యం ప్రవహన్తు</u> = మానసిక దోషాలను పోగొట్టి దుఃస్వప్నాలను, స్వప్నస్ఖలనాది దోషాలను పోగొట్టునుగాక!

<u>మలం ప్రవహన్తు</u> = సమస్త ఆంతరిక మలములను బయటికి ప్రవహింపజేసి శరీరాన్ని శుద్ధిచేయునుగాక! మనశ్శాంతిని కలిగించునుగాక!

నీరు శరీర బాహ్యాంతరిక మలములనేగాక మనో మాలిన్యాలను కూడా ప్రవహింపజేయగలదని ఈ మంత్రం సూచిస్తున్నది. ముఖ్యంగా దుఃస్వప్నాలను స్వప్నస్ఖలనములను పోగొట్టగలదు. ఈ వ్యాధులతో బాధపడువారు పడుకోబోవుముందు చల్లటి నీటితో కాళ్ళు చేతులను, మర్మావయవములను కడుగుకొనుటవల్లను, చల్లటి వస్త్రము నాభికి మూత్రావయవానికి మధ్య వేసుకొనుటవల్లను, చన్నీటితో తడిపిన లంగోటి ధరించి పడుకొనుటవల్లను స్వప్న స్ఖలనములు నివారింపబడునని కొందరు ఆయుర్వేద వైద్యులు చెప్పుదురు. కానీ, మనుస్మృతిలో -

ఆర్ద్రపాదస్తు భుంజీత నార్ద్రపాదస్తు సంవిశేత్ ।
ఆర్ద్రపాదస్తు భుంజానో దీర్ఘమాయురవాప్నుయాత్ ॥ (మను. 4-76)

'కాళ్ళు కడుగుకొని భుజింపవలెను. కానీ తడికాళ్ళతో నిద్రించరాదు. చన్నీటితో కాళ్ళు కడుగుకొని భుజించువారి ఆయుర్దాయము పెరుగును' అని కలదు. తడికాళ్ళతో నిద్రించిన రోజు స్వప్నస్ఖలనమైనట్లు కూడా కొందరు చెప్పుదురు. దీనికి మరొక కారణం

కావచ్చును. చన్నీటితో కాళ్ళు కడుగుకొనినప్పుడు కాళ్ళయందలి రక్తనాళాలు సంకోచించి అందలి రక్తం ఊర్ధ్వముఖమగును. దానివల్ల జీర్ణశక్తి వృద్ధి అగును. కానీ, కొందరిలో తలలో కూడా రక్తపు వత్తిడి ఎక్కువ కావచ్చును. అందువల్ల నిద్ర సరిగా పట్టకుండుట; కలలు వచ్చుట జరుగవచ్చును, దానితో స్వప్నస్థలనమగుటయు జరుగవచ్చును. అందుచేతనే నిద్రించబోవు ముందు కొద్దిగా నడిచి నిద్రించిన కాళ్ళకు రక్త ప్రసరణ అధికమై తలలోని రక్త ప్రసరణ కొంత తగ్గి చక్కటి నిద్రవచ్చును. కావున ఎవరికివారు పరీక్షించుకొని ఎవరికి ఏది అనుకూలంగా ఉంటుందో అట్లు చేయుట మంచిది.

జర్మను వాస్తవ్యుడు డా॥ లూయిస్ కుహ్నె సూచించిన చన్నీటి కటి స్నానం (హిప్‌బాత్), లింగస్నానం (సిట్జ్‌బాత్) చేయుటవల్ల స్వప్నస్థలనాలందు విశేష లాభం కలుగును. ఆ చికిత్సా ప్రక్రియల గురించి రాబోవు ప్రకరణంలో వివరంగా తెలిసికొందాం.

జలం స్వస్థతగా- ఆరోగ్యంగా జీవించుటకు, వ్యాధి నివారణకు శరీరాంతర్గత, మాలిన్య నివారణకు ఉపయోగపడుటయేగాక క్షేత్రియవ్యాధులను అనగా క్షయ, ఉబ్బసము, కుష్ఠ మొదలగు వంశపారంపర్య వ్యాధులను కూడా నివారించగలదని వేదం ఉపదేశించుచున్నది.

ఆప ఇద్ వా ఉ భేషజీరాపో అమీవ చాతనీః।
ఆపో విశ్వస్య భేషజీ స్తాస్త్వా ముఞ్చన్తు క్షేత్రియాత్ ॥

(అథర్వ. 3-7-5)

ఆపః ఇత్-వా-ఉ భేషజీ = జలము నిశ్చయంగా భేషజమే

ఆపః అమీవ చాతనీః = (అంతేకాక) జలము రోగకారకములైన అనేక క్రిములను కూడా నశింపజేయును.

ఆపః విశ్వస్య భేషజీః = జలము సమస్త రోగాలకు ఔషధం.

తాః త్వా క్షేత్రియాత్ ముఞ్చన్తు = ఓ జలమా! అట్టి దివ్యశక్తులు గల నీవు క్షేత్రియ (పైతృకమైన) వ్యాధులనుండి కూడా మమ్ము విముక్తపరతువుగాక!

జలము క్రిమి సంహారిణి యను విషయము తైత్తిరీయ సంహిత (3-2-8-12) లో "ఆపో వై రక్షోఘ్నీ" "నీరు రాక్షస క్రిములను అనగా రోగకారక క్రిములన్నింటిని చంపునని" చెప్పబడింది.

ఆ పర్జన్యస్య వృష్ట్యో దస్థామామృతా వయమ్ ।
వ్యహం సర్వేణ పాప్మనా వి యక్ష్మేణ సమాయుషా ॥
(అథర్వ. 3-31-11)

మేఘాలు వర్షించు జలము 'అమృతము'. దానిని అన్నివైపుల నుండి మేము పొందుదుముగాక! దానితో మా రాజయక్ష్మాది రోగాలన్నింటిని పోగొట్టుకొని దీర్ఘాయువును పొందుదుముగాక!

శం త ఆపో హైమవతీః శముతే సంతూ త్స్యాః ।
శం తే సనిష్యదా ఆపః శము తే సంతు వర్ష్యాః ॥ (అథర్వ. 19-2-1)

మంచు పర్వతాలనుండి ప్రవహించు జలము, బావుల నుండి గ్రహించు జలము, వేగంగా ప్రవహించు నదీ జలము, వర్షం ద్వారా లభించు జలము ఇవి అన్నీ మీకు శాంతిని, రోగనివృత్తిని కలిగించునుగాక. (అనగా వివిధ రోగాలలో ఆయా జలములు ఔషధంగా ఉపయోగపడుగాక అని భావం).

అనభ్రయః ఖనమానా విప్రా గంభీరే అపసః ।
భిషగ్భ్యో భిషక్తరా ఆపో అచ్ఛా వదామసీ ॥ (అథర్వ. 19-2-3)

భూమిలో చాలా లోతునుండి తీయబడిన జలము వైద్యులకు చికిత్సలో చాలా మేలు చేయును. ఏలన ఈ జలము సర్వోత్తమ ఔషధం.

ఈ సూక్తంలోని తర్వాత రెండు మంత్రాలలో కూడా జల చికిత్సను గూర్చియే కలదు. అది బలమునిచ్చు బలకర ఔషధం (టానిక్) అనీ, భూమిపై లభించు వివిధ జలములన్నీ వివిధ రోగాల చికిత్స కొరకేననీ తెలుపబడింది.

ఆపో భద్రా ఘృతమిదాప ఆసన్నగ్నీషోమౌ విభ్రత్యాప ఇత్ తాః ।
తీవ్రో రసో మధుపృచామరంగమ ఆ మా ప్రాణేన సహ వర్చసా గమేత్ ॥
(అథర్వ. 3-13-5)

జలము చాలా లాభకారి. దీనిలో నెయ్యివంటి బలమిచ్చు శక్తి ఉంది. జలములో అగ్ని మరియు సోమము అను రెండు తత్త్వములున్నవి. అందుచేత ఇది మిక్కిలి ప్రభావకారి అగుచున్నది. ఆగ్నేయశక్తి ద్వారా ప్రాణశక్తి, సోమీయశక్తి ద్వారా తేజస్సు మనకు లభించును.

అప్స్వన్త రమృతమప్సు భేషజామపాముత ప్రశస్తయే ।
దేవా భవత వాజినః ॥ (ఋ. 1-23-19)

ఓ విద్వాంసులారా! జలమునందు దీర్ఘజీవనాన్నిచ్చు అమృతం ఉంది. సర్వరోగ నివారక ఔషధమున్నది. కావున వాటిని బాగుగా పరిశోధించి వివిధ జల చికిత్సల రూపొందించి జ్ఞానోన్నతిని, ప్రశంసలను పొందుడు.

యా ఆపో దివ్యా ఉతవా స్రవన్తి ఖనిత్రిమా ఉతవా యాః స్వయంజాః ।
సముద్రార్థా యాః శుచయః పావకాస్తా ఆపో దేవీరిహ మామవన్తు ॥
(ఋ. 7-49-2)

ఏ నీరు వర్షంగా ఆకాశంనుండి స్రవించుచున్నదో అది దివ్యజలము (శుద్ధమైనది). ఏ నీరు బావులలోను, నీటిబుగ్గలద్వారాను లభించుచున్నదో, ఏ నీరు నదులలో సముద్రమును చేర ప్రవహించుచున్నదో వాటినుండి శుద్ధమైన జలాన్ని గ్రహించి చికిత్స చేయదగును. ఏలన ఆ నీరు శరీరాన్ని పవిత్రపరచును. ఆ దివ్యగుణయుక్త జలం మమ్ము రోగాల బారినుండి రక్షించునుగాక!

ఆపో యద్ వస్తపసేన తం ప్రతి తపత ....
ఆపో యద్ వో హరస్తేన తం ప్రతి హరత ....
ఆపో యద్ వో అర్చిస్తేన తం ప్రత్యర్చత ....

ఆపో యద్ వః శోచిస్తేన తం ప్రతి శోచత ......

ఆపో యద్ వస్తేజ స్తేన తం తేజసం కృణుత ....

(అథర్వ. 2-23-1 నుండి 5)

పై అథర్వ వేద మంత్రాలలో జలంలో గల కొన్ని విశిష్ట గుణాలు వర్ణింపబడినవి. అట్టి గుణాలను జనులు తమలో ధరించుకొనుటకు ఉపదేశించబడింది. అవి ఏవియనగా-

1. **తపః** = రోగాలను తపింపగల శక్తి

2. **హరః** = రోగాలను హరించు శక్తి

3. **అర్చః** = దీపనశక్తి

4. **శోచిః** = శోధనశక్తి (పరిశుభ్రపరచు శక్తి)

5. **తేజః** = తేజము (ఆరోగ్యం వల్ల కలుగు ఉత్సాహశక్తి)

శివా నగ్నీనప్సుషదో హవామహే మయి క్షత్రం
వర్చ ఆ ధత్త దేవీః ॥ (అథర్వ. 19-1-13)

దివ్య గుణాలు గల ఓ జలమా! నిన్ను ఆహ్వానించుచున్నాను. (స్వీకరించుచున్నాను). నాకు క్షాత్రమును (పరాక్రమమును) వర్చస్సును (తేజస్సును) ఇమ్ము.

అథర్వ వేద ప్రథమకాండ మందలి 4 మంత్రాలు గల నాల్గవ సూక్తం గూడ జల వైశిష్ట్యాన్నే తెలుపును. సూర్య కిరణాలుండగా వర్షించు జలము ఉత్తమమనీ, ప్రవహించు జలము నిర్దోషమనీ, విశేషగుణకారి అనీ సూచించును. మరొక (అథర్వ. 1-3-1) మంత్రమున 'పర్జన్యం శతవృష్ణ్యం' మేఘాలనుండి వర్షించు జలము, నూరురెట్లు గుణకారి యని చెప్పబడింది. దీనినిబట్టి నిలిచివుండు కూపతటాకాదుల జలము మధ్యరకమనీ, అంత గుణకారి కాదనీ గ్రహించవలెను. ఐదవ, ఆరవ సూక్తములు కూడా 'అపాం భేషజం' సూక్తములు, వాటి అర్థాలు ముందే వ్రాయబడినవి.

ఇదే వేదమున 11వ కాండమునందలి 8వ సూక్తం మన శరీర రచనను వివరించును. అందు 29 నుండి 32 మంత్రాలలో ఒక మహత్త్వపూర్ణ విషయం ఉంది. అందు "మన శరీరంలో ఎనిమిది రకముల జలములుండును. అనగా రస, రక్త, మాంస, మేధా, అస్థి, మజ్జా వీర్యములను సప్తధాతువులు మరియు మనస్సు అను 8 రకాల జలములతో మన శరీరం నిర్మింపబడింది. వీనిలో అస్థులు (ఎముకలు) సమిధలతోనూ, వీర్యం లేదా రజస్సు నెయ్యితోనూ పోల్చదగినది. జలం సమస్త దేవతా శక్తులతోనూ, బ్రహ్మతోను శరీరంలో ప్రవేశించెను. కావున ఈ శరీరం "బ్రహ్మ" అను వర్ణన కనబడును. ఇంతేగాక "రుద్రుడు" జలచికిత్సను ఆవిష్కరించెను. జల చికిత్సతో చిన్న చిన్న గాయాలు, బాణాలతో తగిలిన పెద్ద పెద్ద గాయాలు కూడా నివారింపబడతాయి. జల చికిత్సను "జలాష భేషజ" మంటారు. జలచికిత్సకుని రుద్రుడంటారు. జల చికిత్స ఉగ్రభేషజము (జలాషముగ్రం భేషజం. 2-27-6) అను వర్ణనలు అథర్వ వేదంలో పలుచోట్ల కనబడును. జలచికిత్సను సూచించు మరెన్నో మంత్రాలు వేదాలందు గలవు. అన్నింటిని వ్రాసిన బృహద్గ్రంథమే అవుతుంది.

కావున మనం బుద్ధితో ఆలోచించుకొని తగిన జల చికిత్సా పద్ధతులను రూపొందించుకొని పెక్కు వ్యాధులను పోగొట్టుకొనవచ్చును. ప్రాచీన ఋషి మునులు అట్టి ప్రయత్నాలను చేసి ఆయుర్వేదంలో పంచకర్మలను చేర్చిరి. దినచర్యలో స్నాన పాన ఆచమన అంగస్పర్శ మార్జనాది కర్మలను విధించిరి. ఆధునికులు కూడా జల వైశిష్ట్యాన్ని గుర్తించి తగిన జల చికిత్సా పద్ధతులను కనుగొనుచున్నారు. ఆయా చికిత్సలలోని వైజ్ఞానికతను తెలిసికొన్నచో వాటిపై మనకు తప్పక శ్రద్ధ కలుగును. ముందుగా ఉపవేదమైన ఆయుర్వేదంలోని జల చికిత్స గూర్చి ఆలోచిద్దాం.



ఆయుర్వేదంలో జల వైశిష్ట్యం

చరక, సుశ్రుత, అష్టాంగహృదయ, వాగ్భట, భావప్రకాశాది ఆయుర్వేద గ్రంథాలన్నింటిలోను సూత్రస్థానములందు జలవర్గం లేదా తోయవర్గం అను పేర్లతో ప్రత్యేక అధ్యాయాలు కనబడుతాయి. ప్రాచీన ఋషులు సూక్ష్మంగా ఆలోచించి వర్ష, నదీ, తటాక, కూప, జలాలలో కూడా ఆయా ఋతువులను బట్టి, వాటిపై సూర్య చంద్ర కిరణాలు పడుటచే కలుగు భేదాలను బట్టి, ప్రవహించు ప్రదేశాలనుబట్టి, నిలిచిన ప్రదేశాలనుబట్టి గుణభేదాలేర్పడునని కనుగొన్నారు. ఆయా జలాలలోని గుణాలెవ్వియో, ఏయే వ్యాధులందు ఏ తత్త్వముల వారికి అవి ఉపయోగపడునో విస్తారంగా చర్చించారు. జలపాన విధిని (జలపానం చేయవలసిన విధానాలను) ఎప్పుడెప్పుడు ఏయే పరిమాణంలో చేయవలెనో వివరించారు. శీత, ఉష్ణ, కృతశీత (కాచి వెంటనే చల్లార్చిన) జలములు ఏయే వ్యాధులందు ఏయే తత్త్వములు గలవారికి పథ్యమో, ఎవరెవరికి అపథ్యమో తెలిపారు. జలమువల్ల కలిగే దోషాలను పేర్కొని వాని నివారణ కొరకు ఆ యా జలములను ఎట్లు శుద్ధి చేయవలెనో చక్కగా వివరించారు. వీటన్నింటి గురించి వ్రాసిన మరొక పెద్ద పుస్తకమే కాగలదు.

చికిత్సా పద్ధతులలో ఉషఃపానము, వమనం (వాంతి), వస్తి (ఎనిమా– గుదం ద్వారా పెద్ద ప్రేవులలోనికి నీటిని పంపి మలమును వెడలించుట), స్వేదనం (శరీరానికి, నీటి ఆవిరి ద్వారా చెమటను పట్టించుట), ధారగా నీటిని పోయుట మొదలగు ప్రక్రియలను తెలిపారు. వీటిని గురించి చికిత్సా ప్రకరణంలో వివరంగా తెలిసికొందాము. ఇచట వివిధ జలముల గుణాలను సంక్షిప్తంగా తెలిసికొందాము. అష్టాంగ సంగ్రహ మను ఆయుర్వేద గ్రంథంలో జలం 8 విధాలుగా వుండునని వర్ణింపబడింది.

కౌప సారస తాడాగ చౌణ్ఢ్య ప్రస్రవణౌద్భిదమ్ ।
వాపీ నదీ తోయమితి తత్ పునః స్మృతమష్టధా ॥ (అ.సం.సూత్ర. 6–12)

1. నదీజలము, 2. సరోవర జలము, 3. తటాక (పెద్దచెరువు) జలము, 4. ప్రస్రవణ (కొండలనుండి స్రవించు సెలయేర్ల) జలము, 5. నూతుల (బావుల) జలము, 6. వాపీ (లోతైన కోనేరు, చిన్న చెరువు) జలము, 7. చౌణ్య (చలమల) జలము, 8. ఔద్భిద్ (గుంటలలో ఏకత్రితమగు) జలము. చరక సంహితలో కూడా ఇట్లే చెప్పబడింది. సుశ్రుతంలో వీటితోపాటు మరొక 4 విధాలైన జలములు చెప్పబడినవి. అవి ఏవియనగా 9వది. 9 నదముల (పడమరగా పయనించు నదుల) జలము, 10. వికిర, 11. కేదార, 12. ప్లవల జలములు ఇవన్నీ భూమిపై లభించేవి. భూమిని చేరనిది, 13. అంతరిక్ష జలము.

1. అంతరిక్ష జలము: ఇంకను భూమిని చేరుకొనక ఆకాశంలో ఉండే జలాన్ని అంతరిక్ష జలమంటారు. ఇది సర్వోత్తమ జలము. ఇది 4 రకాలుగా మనకు లభించును. 1. ఐన్ద్ర (వర్షం ద్వారా లభించేది), 2. కార (వడగండ్ల రూపంలో) 3. హైమ (మంచురూపంలో) 4. తౌషార (నీటి బిందువుల రూపంలో). వీటిని సుశ్రుతములో - ధారం, కారం, తౌషారం, హైమమని పేర్కొనబడింది. (సు.సూత్ర 145-6)

అంతరిక్షస్థ జలగుణాలను చరకశాస్త్రం ఈవిధంగా చెబుతుంది.

శీతం శుచి శివమృష్టం విమలం లఘు షట్గుణమ్ ।
ప్రకృత్యా దివ్యముదకమ్ ॥ (చ. సూత్ర. 27-19-5)

అంతరిక్ష జలము శీతం (శీతవీర్యం గలది), శుచి (శుభ్రమైనది), శివం (కళ్యాణకరమైనది), మృష్టం (మనస్సుకు ఆహ్లాదమునిచ్చునది), విమలం (మాలిన్యరహితమైనది), లఘు (లఘుగుణం కలది) ఈ ఆరు గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రాకృతికంగా లభించే దివ్యమైన జలము.

ఈ ఆరు గుణాలేగాక మరికొన్ని గుణాలున్నట్లు ఇతర ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కనబడుతుంది. అవి ఏవనగా అంతరిక్ష జలము - మేధావర్ధకము, అమృతతుల్యము, జీవనదాయకము, హృద్యము (హృదయమునకు హితకరమైనది), హ్లాదము (ఆహ్లాదజనకము), తృప్తికరము, సుఖదాయకము, శ్రమ దాహ మద మూర్ఛా తంద్ర నిద్రాదులను పోగొట్టును, మంటలను తగ్గించును. ఇది అత్యంత పథ్యకరమైనది. అవ్యక్త రుచిని కలిగివుండును. ఈ పై గుణాలను శుద్ధమైన (మరే మిశ్రమంలేని) జల గుణాలుగా తలంచవలెను. ఇలాంటి జలమును బాష్పీకరణము (Distilation) ద్వారా మనం

తయారు చేసుకోవచ్చును. సూర్యకిరణాల వేడికి భూమిపై వున్న నీరు బాష్పరూపాన్ని చెంది అంతరిక్షాన్ని చేరుచున్నది. కనుక అంతరిక్ష జలము శుద్ధము, దివ్యము అని చెప్పబడింది.

నేటి విపరీత వాయు కాలుష్యం వల్ల వర్షజలం కూడా దూషితమగుచున్నది. అట్టి దూషిత వాయువు కలిసిపోయిన వర్షజలంలో పైగుణాలంతగా వుండకపోవచ్చు. కొన్ని విపరీత గుణాలు కూడా ఉండవచ్చును. కావున, శుద్ధ వర్ష జలములో మాత్రమే పై గుణాలుండునని గ్రహించాలి. అయితే వర్ష జలము సూర్యకిరణముల ద్వారా బాష్పీకృతమగుటవల్ల, తదుపరి సూర్యచంద్ర నక్షత్రాదుల ప్రకాశ ప్రభావాలవల్ల దానిలో కొన్ని విశేషగుణాలుంటాయి. (కృత్రిమ శుద్ధ జలము (డిస్టిల్డ్ వాటర్)లో అట్టి విశేషగుణాలుండకపోవచ్చు). వీటిని గుర్తించియే ఋషులు అంతరిక్ష జలమును గంగాజలము, సాముద్రజలము అని రెండుగా వర్గీకరించిరి. గంగా జలమనగా శుద్ధమైనది. సాముద్ర జలమనగా ధూళి, మాలిన్యాదులతో కూడినదని వ్యాఖ్యానించారు.

కొందరు ఆచార్యులు గాంగజలాన్ని నదులనుండి బాష్పీకరణం చెందినదిగాను, సాముద్ర జలాన్ని సముద్రం నుండి బాష్పీకరణం చెందినదిగాను వ్యాఖ్యానించిరి. ఈ వర్గీకరణ సరైనది కాదు. ఏలనగా సముద్రజలమైనను బాష్పీకరణం చెందునపుడు (వాయువుగా మారునపుడు) కేవలం నీటిభాగమే ఆవిరి అగును. ఖనిజ లవణాదులు శేషజలమునందే ఉండిపోవును. అందుచేతనే సముద్రంలోని నీరు నదులు ప్రవహించుటచే భూమిలోని ఖనిజాలు చేరుటచే అంతకంతకు ఉప్పుగా అగుచున్నది. కావున అంతరిక్షస్థ సాముద్ర జలమనగా వాతావరణ కాలుష్యంతో, ధూళితో కూడినదని గ్రహించాలి.

వర్షజలములో ఏది గాంగయో, ఏది సాముద్రమో తెలిసికొనుటకు చరకంలో ఒక చిన్న ప్రయోగం చెప్పబడింది. ఒక వెండిపాత్రలో తెల్లటి వరి అన్నపు ముద్ద ఒకటి ఉంచి ఒక ముహూర్తకాలం (48 నిమిషాలు) వర్షంలో పెట్టవలెను. కొన్ని గంటల తరువాత జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. ఆ అన్నపు ముద్ద రంగు మారినను లేదా (మరికొన్ని గంటల తరువాత) పాచిపోవుచున్నను అది సాముద్రం (అశుద్ధ జలం). యథావిధంగా ఉంటే అది గాంగ (శుద్ధ) జలం అని తెలుసుకోవాలి.

శుద్ధమైన వర్షజలం (గాంగ) సూర్యకిరణాల ద్వారా అంతరిక్షంలోనికి (పైకి) లాగబడి తిరిగి భూమికి (క్రిందికి) పడుచున్నది కావున ఇది లఘుగుణము కలిగి వాత

కఫ నాశకమైనదిగా వుండును. శీతవీర్యము, దీపనదాయి, సౌమ్యగుణము గలది అని వర్ణించుటచే పిత్తనాశకము, విషములను హరించునదిగాను ఉండును. (**గాంగం పునః ప్రధానం తదుపాదీతాశ్వయుజే మాసి**) గాంగ జలములలో ఆశ్వయుజ మాసములో సేకరించిన వర్షజలము శ్రేష్ఠమైనది. అప్పుడు సేకరించి (**సౌవర్ణే రాజతే మృన్మయే వా పాత్రే నిదధ్యాత్, తత్ సర్వకాలముపయుంజీత**) దానిని బంగారు, వెండి లేదా మట్టి పాత్రలలో నిలువ చేసుకొని మిగిలిన కాలాలలో అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించుకోవాలి. (సుశృత సూత్ర. 145-6) పట్టణాలలో నివసించు వారికి శుద్ధమైన వర్షజలం లభించుట చాలా కష్టం. అలాంటివారు వారి డాబాలపై మేడలపై పడిన నీటిని ప్రత్యేక పరికరము ద్వారా అనగా 'రాబర్ట్స్ లేక గిబ్స్ రైన్ వాటర్ సెపరేటర్' అను యంత్రం ద్వారా శుద్ధి చేసుకోవచ్చును. ఇది దూషిత జలమును వేరుచేసి శుద్ధజలమును ఇచ్చును. శ్రావణ భాద్రపద మాసాలలో కురిసిన వర్షాల వల్ల వాతావరణంలోని ధూళి ధూసరాలు, కాలుష్యాలు కడిగివేయబడి వాతావరణం స్వచ్ఛము, శుద్ధము అగును. కావున ఆశ్వయుజ మాసపు గాంగ వర్షజలము శ్రేష్ఠమని చెప్పబడింది.

వర్షజలం అవ్యక్తరుచి గలది అయినప్పటికి భూమిలోనున్న ఆయా లవణాలతో కలిసి ఆయా రుచులను పొందును (**శ్వేతే కషాయం భవతి, పాణ్డురే చైవ తిక్తకమ్, కపిలే క్షార సంసృష్టమ్, ఉషరే లవణాన్వితమ్, కటు పర్వత విస్తారే, మధురం కృష్ణమృత్తికే** - చ.సూ. (215) తెల్లని భూమిలో కషాయ (వగరు) రసమును, పాండువర్ణము గల భూమిలో తిక్త (చేదు రసమును), కపిలవర్ణము గల భూమిలో క్షార గుణమును, చవిటి భూమియందు లవణ రసమును, పర్వత ప్రదేశములలో కటు (కారము) రసమును, నల్లని భూమియందు మధుర రసమును పొందును. మిశ్రిత భూమిలో పడినచో మిశ్రిత రుచిని పొందునని గ్రహించవలెను.

జలమునందలి వివిధ రుచులకు కారణము కేవలం ఆయా భూముల గుణములేగాక మిగిలిన జల, అగ్ని, వాయు, అకాశాల ప్రభావం కూడా వుండునని అష్టాంగ సంగ్రహం చెబుతుంది. పృథివీ తత్త్వ ఆధిక్యతవల్ల లవణ మరియు ఆమ్లరసయుక్తమగును. జలతత్త్వం వలన మధురము, అగ్నితత్త్వం వలన తిక్త, కటు రసములు, వాయు తత్త్వం వలన కషాయ రసము, ఆకాశతత్త్వం యొక్క ఆధిక్యత వలన అవ్యక్తరసము కలుగును. (అ.సం.సూ. 6-10-11)

ఋతువులనుబట్టి కూడా వర్షజలము యొక్క గుణములు వేరువేరుగా వుండును. వర్ష ఋతువులో పడిన వర్షజలము గురు, అభిష్యంద గుణాలను, మధుర రసమును కలిగి క్రొత్తదిగా వుండును. శరదృతువులో తేటగా లఘువుగా అభిష్యందము (మాలిన్యములు) లేనిదిగా వుండును. ఇట్టి శరదృతు జలము సుకుమారులకు, బరువైన భోజనము చేయువారికి ఉపయుక్తంగా వుండును. హేమంత వర్షజలము స్నిగ్ధ, గురు గుణములను కలిగి వీర్యవృద్ధిని, బలమును కలిగించును. శిశిర ఋతువునందలిది హేమంత ఉదకం కన్న కొంచెం లఘువైనదిగాను, కఫవాతములను నశింపజేయునదిగాను ఉండును. వసంత ఋతువులోనిది కషాయ, మధుర రసములను కలిగి రూక్షగుణము కలిగి వుండును. గ్రీష్మఋతువునందలి జలము అభిష్యందము లేనిదిగా వుండును. (చరక సూత్ర 215). ఇక భూమిపైన లభించు జలములను గురించి తెలిసికొందాం.

1. నదీజలము

నాదేయం వాతలం రూక్షం దీపనం లఘు లేఖనమ్ ।
తదభిష్యంది మధురం సాంద్రం గురు కఫావహమ్ ॥

నదీజలము రూక్షగుణయుక్తం కావున వాతమును ఉద్రేకింపజేయును. లఘు గుణము కలదిగావున జఠరాగ్నిని పెంచును. లేఖనము (శరీర స్థూలత)ను తగ్గించును. ఆ నదులు ప్రవహించు భూవిశేషములనుబట్టి మధుర రసముతో చిక్కగా గురువుగా వున్నప్పుడు అభిష్యంద గుణమును పొంది కఫమును పెంచునదగును.

ఈ పై గుణాలు నదీ జల సామాన్య గుణములు. అన్ని నదులలోను ఇలాంటి గుణాలుండునని చెప్పలేం. పర్వతాలలో పుట్టి ఎక్కువగా రాతి, ఇసుక నేలలపై వేగంగా ప్రవహించు నదుల నీరు శ్రేష్ఠమైనదిగా చెప్పబడింది. అందును హిమాలయములందు పుట్టినవి అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠం. అవి కూడా మైదానాలలో ప్రవహించునపుడు అనేక మాలిన్యాలు చేరి దూషితములగుచున్నవి. నేడు పారిశ్రామిక కాలుష్యం, నగర కాలుష్యం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నది. కావున వీటిని శుద్ధిచేసి వాడుకొనుట అత్యవసరం. లేకున్న కలరా, టైఫాయిడ్, నీళ్ళ విరేచనాలు, బంకవిరేచనాలు మొదలగు వ్యాధులను కలిగించవచ్చును. నదులు పుట్టిన ప్రదేశానికి చేరువలో, కొండ ప్రాంతాలలో వుండువారు ఆ నీటిని అట్లే వాడుకోవచ్చును. సుశ్రుత, చరక శాస్త్రాలలో వివిధ నదుల గుణగణాలు వర్ణింపబడినవి. విశేషంగా తెలుసుకొనగోరువారు ఆ గ్రంథాలను చూడగోరుచున్నాను.

2. సరోవర జలము

తృష్ణాఘ్నం సారసం బల్యం కషాయం మధురం లఘు । (సు.సూ. 45-32)

సరోవర జలము కషాయ రసమును కలిగినను మధురమై దప్పికను అణచును. బలాన్నిచ్చును. లఘువుగా వుండును.

ప్రాకృతికముగా ఏర్పడిన సరస్సులేగాక నేడు కృత్రిమముగా సరోవరములను (Reservoirs) నిర్మించుచున్నారు. ఏవైనను పైవిధంగా కాలుష్య రహితమైనప్పుడే ఆ పై గుణాలుండును. ఇక ముందు వర్ణించువానిని గురించి కూడా అట్లేనని గ్రహించాలి.

3. తటాక జలము

తాడాగం వాతలం స్వాదు కషాయం కటుపాకి చ । (సు.సూ. 45-33)

చెరువులలోని నీరు తీపు, వగరు రుచి కలిగివుండును. కటు విపాకమును పొందుచు వాతమును ఉద్రేకింపచేయును.

4. వాపీ (దిగుడుబావి) జలము

వాతశ్లేష్మహరం వాప్యం సక్షారం కటు పిత్తలం । (సు.సూ. 45-33)

ఈ నీరు క్షారరసము కలిసిన కటురసమును కలిగివుండును. వాత శ్లేష్మములను హరించును. పిత్తమును కలిగించును.

5. కౌప (నూతుల, బావుల) జలము

సక్షారం పిత్తలం కౌపం శ్లేష్మఘ్నం దీపనం లఘు ।

ఈ నీరు క్షారయుక్తమై పిత్తమును కలిగించును. శ్లేష్మమును హరించును. లఘు గుణము గలదై దీపనమును చేయును.

6. చౌండ్య (చెలమల) జలము

చౌణ్ట్యమగ్నికరం రూక్షం మధురం కఫకృన్న చ । (సు.సూ. 45-35)

చెలమలలోని నీరు మధురమై రూక్షగుణము కలిగివుండును. అగ్నిదీప్తిని కలిగించును.

7. ప్రస్రవణ (సెలయేటి) జలము

కఫఘ్నం దీపనం హృద్యం లఘు ప్రస్రవణోద్భవమ్ ॥ (సు.సూ. 45-35)

సెలయేటి నీరు లఘువై కఫమును పోగొట్టును. హృదయానికి ప్రియమైవుండును. అగ్నిదీపకారి.

8. ఔద్భిద జలము

మధురం పిత్తశమనవిదాహ్యౌద్భిదం స్మృతమ్ । (సు.సూ. 45-36)

ఔద్భిదములనగా నేలలోనుండి ఉబికివచ్చే ఊటలు. ఈ నీరు మధురమై పిత్తమును శమింపజేయును. విదాహమును పోగొట్టును.

9. వైకిరి జలము

వైకిరం కటు క్షారం శ్లేష్మఘ్నం లఘు దీపనమ్ । (సు.సూ. 45-36)

వైకిరులనగా పల్లపు గుంటలు, సముద్ర తీరములందు, పల్లపు ప్రదేశాలలో ఇవి ఏర్పడుతాయి. వీటి నీరు కటు క్షారగుణాలను కలిగి శ్లేష్మమును హరించును. దీపనకారి.

10. కైదార జలము

కైదారం మధురం ప్రోక్తం విపాకే గురు దోషలమ్ ।
తద్వత్పాల్వలముద్దిష్టం విశేషాద్దోషలం తు తత్ ॥ (సు.సూ. 45-37)

కైదారములనగా పంట భూములలోని వరిమళ్ళు మొదలగుననవి. ఈ నీరు మధరుమై గురు విపాకము గలదై కొన్ని దోషాలను కలిగించును. పచ్చిక బయళ్ళలోని నీరు కూడా ఇలాంటిదే. విశేషంగా దోషాలను ప్రకోపింపజేయును. (నేడు కృత్రిక రసాయనిక ఎరువులతో, పురుగు మందులతో మరింత దోషకారి అగుచున్నది. కనుక ఇట్టి నీరు త్రాగకుండుటయే మంచిది.

11. సముద్ర జలము

సాముద్ర ముదకం విస్రం లవణం సర్వదోషకృత్ । (సు.సూ. 45-37)

సముద్ర జలము చాలా ఉప్పగా వుండును. అమవాసనతో నుండి అనేక దోషాలను కలిగించును.



విదేశాలలో జల చికిత్స

విదేశాలలో కూడా జల చికిత్సకు సంబంధించి విస్తృత పరిశోధనలు జరిగాయి. అట్టి పరిశోధనలు చేసిన వారిలో డా॥ ప్రిస్‌నిజ్, ఫాదర్ క్నాఈప్, డా॥ లూఈస్ కూనే, డా॥ ఎడాల్ఫ్ జస్టు అను నలుగురు ప్రముఖంగా పేర్కొనదగినవారు. డా॥ ప్రిస్‌నిజ్ చేసిన పరిశోధనలలో పెద్ద పెద్ద దెబ్బలు, గాయాలు చల్లని నీటిని ధారగా పోయుటవలన, ఆయా అవయవాలను నీటిలో ముంచి ఉంచుటవలన, తడికట్ల వలన తొందరగా నయమగుచున్నట్లు కనుగొనబడినది. జర్మనీ దేశస్థుడైన డా॥ సెబాస్టియన్ క్న్యాప్ విస్తృత పరిశోధనలు జరిపి క్రీ.శ. 1891 'మా ఈన్ వాసర్ క్యూర్' అను పేరుతో జర్మనీ భాషలో ఒక గ్రంథమును వ్రాసి ప్రచురించెను. అందులో పలు రోగాలు చాలావరకు రక్తంలో మాలిన్యాలు చేరుటవలన, రక్త ప్రవాహమునకు అడ్డంకులు ఏర్పడుటవలన కలుగుచున్నవని తన సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించెను. వీటిని నివారించుటకు జలము ముఖ్య సాధనమని తెలిపెను. జలమునందు మూడు ముఖ్యమైన గుణాలున్నట్లు పరిశోధించి కనుగొనెను. అవి 1. రక్తంలో కణాలలో చేరిన మాలిన్యాలను కరిగించి పలుచన చేయుట. 2. కరిగించిన వాటిని మల మూత్రముల ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పంపుట, 3. స్వచ్ఛమైన రక్తమును శరీరమందలి అన్ని అవయవాలకు అందలి కణాలకు ప్రవహింపజేయుట అనునవి. ఆ గుణముల ఆధారమున కొన్ని జల చికిత్సా పద్ధతులను వివరించెను. అవి ఏవి అనగా:

1. మంచుతో తడిసిన గడ్డిపైన, రాళ్ళపైన, ఇసుకపైన, నేలపైన, మంచుగడ్డలపైన పాదరక్షలు లేకుండా నడుచుట.
2. చేతులు, కాళ్ళు చల్లటి నీటిలో ముంచి వుంచుట, కడుగుట.

3. మోకాళ్ళపై ధారగా నీరు పోయుట.

4. ప్రతి చన్నీటి చికిత్సానంతరం శరీరానికి స్వాభావిక వేడి వచ్చువరకు వ్యాయామము చేయుట లేదా పరిశ్రమ చేయుట.

తర్వాత జర్మనీకి చెందిన డా॥ లూయిస్ కూనే మహాశయుడు అనేక ప్రయోగాలు చేసి జల చికిత్సను మరింత విస్తృతపరిచారు. వ్యాధులు కలుగుటకు గల మూల కారణాలను కనుగొన్నారు. అన్ని రోగాలు శరీరంలో అన్య పదార్థం (ఫారిన్ మేటర్) అనగా మలిన విజాతీయ పదార్థం ఆయా అవయవాలలో పేరుకొనుటవలన కలుగుచున్నవి కావున చికిత్స కూడా అన్య పదార్థాన్ని తొలగించుటకొరకే చేయవలెనని అతని అభిప్రాయం. ఈ విషయాన్నే సుశ్రుతాచార్యుడు **'సర్వేషాం హి రోగాణాం నిదానం కుపితా మలాః'** అని సూత్రీకరించి వుండెను. అలాంటి మలములను బహిష్కరించుటకు జలం సర్వోత్తమ సాధనమని డా॥ కూనే సిద్ధాంతం. దీనినే ఆయన **"రోగాద్వైతము-చికిత్సాద్వైతము"** అను పేరుతో ప్రచారం చేసెను. చికిత్సా పద్ధతులుగా వివిధ స్నానాలను భాష్పస్నానాన్ని రూపొందించెను. అందులో కటిస్నానం (హిప్‌బాత్), లింగస్నానం (సిట్జ్‌బాత్) ముఖ్యమైనవి. ఆయన వ్రాసిన "న్యూసైన్స్ ఆఫ్ హీలింగ్" అను గ్రంథం బహుళ ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. ఆ పుస్తకమే మన భారతదేశంలో ఆధునిక ప్రకృతి వైద్యానికి నాంది పలికింది. దానిననుసరించి ఎందరో ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులైరి. ఎన్నో ప్రాకృతిక చికిత్సాలయాలు వెలసినవి. నేడు కొన్ని ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలు కూడా ఏర్పడినవి.

తర్వాత ఎడాల్ఫ్ జస్ట్ మృత్తికా చికిత్సను రూపొందించెను. మెత్తటి తడిమట్టి లేదా ఒండ్రుమట్టిని శరీరానికంతటికీ లేదా రోగగ్రస్త అవయవాలకు పట్టించి, తడి ఆరి ఎండుట ప్రారంభించువరకు ఉంచి స్నానం చేయుట, మట్టి పట్టీలు వేయుట మొదలగునవి ఆయన చికిత్సలు. ఆయన ఆహార నియంత్రణ గూర్చి గట్టి సూచనలు చేసెను. మట్టికి శరీరంలోని విష పదార్థాలను, రోగకారక క్రిములను ఆకర్షించి బహిష్కరించగల గొప్ప శక్తి గలదని ఆయన అభిప్రాయం. ముఖ్యంగా ఇది తామర, గజ్జి, కుష్ఠు, బొల్లి, పుండ్లు,

వ్రణములు, కంతులు మొదలగు అన్నిరకాల చర్మరోగాలను పోగొట్టును. తేలు, పాము, పురుగు మొదలగు విష జంతువుల కాట్లకు, ఎముకలు విరిగినప్పుడు కూడా తడి బంక్రమట్టి ఎంతో మేలు చేయును. పొడిమట్టి ఇంత ప్రభావం చూపలేదు.

ప్రకృతి వైద్య రూపకల్పనలో తర్వాత పేర్కొనదగిన మరొక ముఖ్యవ్యక్తి డా॥ లిండ్లహార్. ఎం.డి. ఈయన మరెన్నో ప్రయోగాలు చేసి తడి కట్లను (Wet Packs) రూపొందించెను. లోతుగా అధ్యయనం చేసి 'ఫిలాసఫీ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్' అనే గ్రంథాన్ని వ్రాసెను. అందులో అల్లోపతి వైద్యంలోని అనేక లోపాలను హేతుబద్ధంగా ఖండించి చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రాలను వివరించెను. ఈ గ్రంథం కూడా బహుళ ప్రాచుర్యాన్ని పొందినది. ఇది నేటి కళాశాలలో పాఠ్యగ్రంథమయ్యింది.

డా॥ ఈ.డీ. ఎం.డి.బ్యాబిట్ సూర్యకిరణ చికిత్సను, వర్ణచికిత్సను రూపొందించినను ఎండలేనపుడు, ఎండలో కూర్చుండబెట్టుటకు వీలులేని రోగులున్నప్పుడు వివిధ రంగుసీసాలలో నీరు పోసి ఎండలో పెట్టి నీటిని శక్తివంతము (పొంటైటైజ్) చేసి ఆ నీటిని ఔషధంగా రోగులకిచ్చు విధానాన్ని సూచించెను. వీటన్నింటి సమిష్టి రూపమే నేటి ప్రాకృతిక చికిత్స. అందులో ఆహార నియంత్రణతో కూడిన జల చికిత్సయే ముఖ్యమైనది.

డా॥ మేక్‌ఫెడన్ ఎం.డి. రచించిన బృహద్గ్రంథము "హ్యూమన్ ఫిజికల్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్"లో కూడా అనేక జల చికిత్సలు కనబడును.



వ్యాధులు కలుగుటకు కారణాలేవి?

అల్లోపతి (వైరూప్య చికిత్స - ఇంగ్లీషు వైద్యం):

ఆధునిక అల్లోపతి వైద్యం నూటికి 80% వ్యాధులకు క్రిములే కారణమంటుంది. వాటిని చంపుటకు యాంటీబయాటిక్స్ (క్రిమిసంహారక మందులు) తప్పక వాడాలంటుంది. ఆవిధంగా వాడితే తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలుగుతున్నది. కొందరిలో మరల మరల ఆ వ్యాధులు రావటం, అంతకన్న బలమైన యాంటీ బయాటిక్స్ వాడటం జరుగుతున్నది. కొందరిలో యాంటి బయాటిక్స్ కొన్ని దుష్ఫలితాలను కలిగిస్తున్నాయి. కొంతకాలం తర్వాత కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్‌ని నిషేధించడం కూడా జరుగుతున్నది. ఇక మిగిలిన 20% వ్యాధులకు వంశపారంపర్యంగా వచ్చు జీన్స్‌లో లోపాలు, పోషకాహారలోపం, వాతావరణ కాలుష్యం కారణం అంటుంది. కొన్ని సాధ్యమవుతున్నాయి. కొన్ని సాధ్యం కావటంలేదు. అన్ని వ్యాధులలోను ఎంతో కొంత ఖనిజాల, విటమిన్ల లోపం ఉంటుంది కనుక టానిక్కులు కూడా అవసరమేనని వారి అభిప్రాయం. ఇప్పుడిప్పుడు మానసిక దోషాలు కూడా వ్యాధులకు కారణమౌతున్నాయని గుర్తిస్తున్నారు. అందుచేత అన్ని మందులతోపాటు (అవసరమున్నా - లేకున్నా కూడా) మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్రను కలిగించే మందులను కూడా వ్రాసి ఇస్తున్నారు.

క్రిములే చాలా రోగాలకు కారణమైనా మరి ఆ క్రిములు కొందరినే ఎందుకు బాధిస్తున్నాయి, రోగగ్రస్తులు చేస్తున్నాయి? అనేదే ప్రశ్న. ఈ కారణాలతో కొందరిలో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి రోగక్రిముల దాడికి గురి అవుతున్నారని వారి వాదం. కానీ ఒకే ఆహార విహారాలు కలిగిన ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారిలో కూడా కొందరే

ఎందుకు రోగగ్రస్తులవుతున్నారు? మిగిలినవారు కాకపోవడానికి కారణమేమి? అనే విషయాలు వారికి సరిగా తెలియవు. పండ్లు, పాలు, పప్పులు, క్రొవ్వులు మొదలగు పోషకాహారాలు సేవిస్తూ పరిశుభ్రతను పాటించే భాగ్యవంతులపైన కూడా రోగక్రిములు ఎందుకు ఆక్రమణ చేస్తున్నాయి? అనే విషయం ఆలోచించరు. నా అనుభవాన్నిబట్టి చూస్తే- సామాన్య ఆహారం తీసుకొంటూ పనిపాటలు చేసుకునే పేదవారిలో కన్నా పోషకాహారం సేవించే ధనిక, మధ్య తరగతి కుటుంబాలవారే తరచు వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుచున్నది. ఇంతేగాక, నవనాగరికత పేరుతో కాంప్లాన్, బోర్నవిటా, హార్లిక్స్, గ్లూకోవిటా మొదలగు కృత్రిమ పోషకాహారాలు సేవించేవారు, ఇవి చాలక మల్టీ విటమిన్ బిళ్ళలు కూడా సేవించేవారు తరచు రోగాలకు గురి అవుతున్నారు.

కాబట్టి, రోగాలకు కేవలం పై కారణాలే కారణం అనుకోవటం పొరపాటు. మన శరీరంలో రోగకారక క్రిములు పెరగడానికి తగిన దోషాలు, మాలిన్యాలు ఉన్నప్పుడే అవి మనను ఆక్రమిస్తాయి. చెత్త, మురికి చేరిన చోటే రోగక్రిములు పెరగటం మనం చూస్తున్నాము కదా! అట్లే మన శరీరంలో మాలిన్యాలు ఉంటేనే అవి మనలో పెరిగి వ్యాధిగ్రస్తులను చేస్తాయి. ఆ దోషాలు ఏవో అన్వేషించి వాటిని పోగొట్టుకోకపోతే ఎన్ని క్రిమిసంహారక మందులు వాడినా అవి మరల మరల మనలను ఆక్రమిస్తూనే ఉంటాయి. ఆ మూలకారణాలను పోగొట్టినప్పుడే అది సమగ్ర చికిత్స (నేటి పరిభాషలో 'హోలిస్టిక్ ట్రీట్‌మెంట్' అవుతుంది. లేకున్న తాత్కాలిక ఉపశమనకర చికిత్స మాత్రమే అవుతుంది.

ఇంతేగాక, యాంటి బయాటిక్స్ రోగక్రిములను చంపుటతోబాటు మన శరీరంలోని కొన్ని జీవకణాలను కూడా చంపుతాయి. అందుచేత చాలా బలహీనత ఏర్పడుతుంది. కొన్ని యాంటి బయాటిక్స్ తీవ్ర పరిణామాలను కలిగించి మరొక క్రొత్త వ్యాధిని కలిగిస్తున్నాయని మేధావులంటున్నారు. కొన్నింటిని విదేశాలలో నిషేధిస్తున్నారు. విదేశీ ప్రభుత్వాలు నిషేధించిన చాలాకాలం తరువాతనే మన ప్రభుత్వం వాటిపై నిషేధం విధిస్తుండటం చాలా విచారకరం. మన నాయకులకు పెద్ద మందుల కంపెనీలు చూపుతున్న ప్రలోభాలు దీనికి కారణం కావచ్చునేమో!

ఈమధ్య ఏ యాంటిబయాటిక్స్‌కి లొంగని రోగకారక క్రిములు తయారవుతున్నాయట. ఆ స్థితి ఏర్పడితే అల్లోపతి చికిత్సలో వ్యాధి తగ్గటం కష్టమే అవుతుంది. అలాంటి క్రిములు ఇతరులకు సంక్రమిస్తే వారి పరిస్థితి కూడా అంతే అవుతుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఇటీవల లెక్కల ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 1.5 మిలియన్ల రోగులు ఇలాంటి వ్యాధులతో బాధపడుతూ వేలాదిమంది మరణిస్తున్నారట. విచిత్రమేమంటే ఇట్టి అసాధ్యక్రిములు (యాంటిబయాటిక్ రెసిస్టెంట్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్) చికిత్సాలయాలలోనే ఒకరినుండి ఒకరికి సంక్రమిస్తున్నాయట. ఇట్టి రోగుల చికిత్సకు ప్రతి సంవత్సరం 3 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చవుతున్నదట. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే ప్రమాదకరమే.

పాఠకులు ఇచ్చట ఒక విషయం గుర్తించాలి. వ్యాధులకు రోగకారక క్రిములు కారణం కాదని మా అభిప్రాయం కాదు. అథర్వవేదం ఎన్నోరకాల రోగకారక క్రిములను గురించి విస్తృతంగా వర్ణిస్తుంది. (వీటిని గురించి మరొక ప్రత్యేక వ్యాసంలో వివరంగా తెలుసుకొందాం) వైద్యులు ఆ క్రిములను గుర్తించి మందులతో పారద్రోలాలని బోధిస్తుంది. అయితే చికిత్స విషయంలో అల్లోపతి చేపడుతున్న పద్ధతి సరియైనది కాదన్నదే మా వాదం. మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద ఋషులు అనుసరించిన పద్ధతే సరియైనదని మా అభిమతం.

మన ఆయుర్వేదం చాలా ఆదర్శవంతమైన చికిత్స చేస్తుంది. శరీర దోషాలను సరిచేయ ప్రయత్నిస్తుంది. పథ్యపానాలు విధించి శరీరతత్వాన్ని సరిచేస్తుంది. నిరపాయకరమైన మూలికలతోనే రోగక్రిములను తరిమికొడుతుంది. రసాయనాలతో శరీర ధాతువులను బలపరుస్తుంది. హెూమియో, ప్రాకృతిక చికిత్సలు కూడా చాలావరకు మన ఆయుర్వేదాన్ని అనుసరిస్తాయి. కనుక వాటిని గురించి సంక్షిప్తంగా తెలిసికొందాం.

హెూమియోపతి (సారూప్య చికిత్స)

హెూమియో వైద్యం వ్యాధి ముందుగా మనస్సులో ప్రవేశించి తరువాత శరీరంలో ప్రవేశిస్తుందని చెబుతుంది. ఇచట మనస్సులో వ్యాధి అనగా స్థూలమైన

మలిన పదార్థాలు, రోగకారక క్రిములు మనస్సులో ప్రవేశిస్తాయనికాదు. కామక్రోధాలు, రాగద్వేషాలు, భయశోకాలు, ఇంద్రియలోలత, చెడు ఆలోచనలు మొదలగునవి వ్యాధిగా ముందు మనస్సులో ప్రవేశిస్తాయని అర్థం. వీటికే హెూమియో వైద్యపితామహుడైన డా॥ హానిమన్ 'సోరా మియాసమ్' (Psora Miasm) అని పేరు పెట్టారు. అది ముందుగా శరీర యంత్రాన్ని సక్రమంగా నడిపించే జీవధాతుశక్తి (Vitality)ని రోగగ్రస్తం చేస్తుందని వారంటారు. వారి సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆవిధంగా రోగగ్రస్తమైన జీవశక్తి తన కర్తవ్యాన్ని సరిగా నిర్వర్తించలేకపోతుంది. దానితో శరీర వ్యాపారాలు దెబ్బతినటం, తర్వాత శరీరంలో కొన్ని మాలిన్యాలు పేరుకోవటం, ఆ మాలిన్యాలలోనే క్రిములు చేరటం లేదా బాధలు కలగటం జరుగుతుంది. వీటికి తోడు చెడు ఆలోచనలవల్ల సవాయి (సిఫిలిస్), సెగ (గనేరియా) అనే రెండు లైంగిక వ్యాధులు తోడయితే శరీరం మరింత దెబ్బతింటుంది. వీటిని సరియైన పద్ధతిలో నివారణ చేయకపోతే అవి అంతర్గతమై జీవధాతుశక్తిని పట్టి పీడిస్తాయి. సిఫిలిస్, సైకోసిస్ అనే వ్యాధి కారకాలుగా (మియాసమ్స్‌గా) జీవశక్తిలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుంటాయి. అవి వారితోనే ఆగిపోక వారి సంతతికి, మనుమలకు, మనుమరాండ్రకు, మునిమనుమలకు, మునిమనుమరాండ్రకు తరతరాలకు ప్రాకుతూనే ఉంటాయి. సిఫిలిస్ రోగకారకం (మియాసమ్) ముఖ్యంగా శరీరంలో ఎక్కడనైనా వ్రణాలను (Ulcers) కలిగించవచ్చు. సైకోసిస్, మియాసమ్ ముఖ్యంగా వివిధ కంతుల (Tumours)ను కలిగించవచ్చు. ఇవేకాదు, అన్ని తరుణ, దీర్ఘ వ్యాధులకు సోరా, సిఫిలిస్, సైకోసిస్ అనే మూడు మియాసమ్స్‌లో ఒకటిగానీ, రెండుగానీ లేదా మూడూగానీ కారణం కాగలవు. ఈ చికిత్సలో కేవలం శారీరక లక్షణాలనే (బాధలనే)గాక మానసిక లక్షణాలని శరీరతత్వాన్ని, పూర్వ తరాలలోని రోగాల చరిత్రను, ఆ వ్యాధి రాకపూర్వం అతను అనుభవించిన వ్యాధులను అన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని అన్ని లక్షణాలను పోగొట్టగల ఒకే మందును ఎన్నుకొని ఒకే ఔషధం ప్రయోగం చేస్తారు. ఆ మందును స్థూలరూపంలో కాక అత్యంత సూక్ష్మరూపంలో ఇస్తారు. ఆ తియ్యటి చిన్న మాత్రలతోనే అద్భుత ఫలితాలను సాధిస్తారు.

హెూమియో వైద్య మూల సూత్రాలు మన ఆయుర్వేదంలో కనిపిస్తాయి. **'విషస్య విషమౌషధం' 'ఉష్ణం ఉష్ణేన శీతలం'** మొదలైన వాక్యాలు ఇందుకు నిదర్శనాలు. ఆయుర్వేదం బంగారం, వెండి, రాగి మొదలైన ధాతువులను శత సహస్ర పుటాలతో సూక్ష్మ సూక్ష్మతర అణువులుగా (భస్మాలుగా) చేసి ప్రయోగిస్తుంది. అట్లే హెూమియోపతి ధాతువులను (కెమికల్స్‌ను) పాలపంచదారతో క్రమపద్ధతిలో కలిపి నూరి (మర్దన చేసి) 3x, 6x, 12x పొటెన్సీలుగా మార్చి ప్రయోగిస్తుంది. ఈ ఆలోచననే హెూమియోపతి మరింత విస్తృతపరిచి మూలికా రసాలను కూడా ఒక క్రమపద్ధతిలో ఆల్కాహాలుతో కలిపి బాగా కుదిపి (పొటెంటైజ్ చేసి) ప్రయోగిస్తుంది. దానితో మందు పరిమాణం తగ్గినా దాని శక్తి పెరుగుతుంది. ఇక, ఏక మూలికా ప్రయోగ సిద్ధాంతం కూడా వేద మూలకమే.

అపామార్గ ఓషధీనాం సర్వాసామేక ఇద్ వశీ ।
తేన తే మృజ్మ అస్థితమథ త్వమగదశ్చర ॥ (అథర్వ. 4-17-8)

ఓ రోగీ! (భయపడకు) నీ సర్వ బాధలను పోగొట్టగల సమర్థవంతమైన ఒక మూలిక నా వద్ద ఉన్నది. దానితో నిన్ను స్వస్థత పరతును. నీవు నిరోగివై ఎప్పటివలె విహరించగలవు ("సర్వాసామ్ ఓషధీనాం అపామార్గ ఏకః ఇత్ వశీ" అనే వాక్యానికి ఓషధులన్నింటిలో రోగియొక్క సర్వబాధలను నివారించగల ఏక మూలికయే (ఏకమూలికా ప్రయోగమే) వ్యాధిని నివారించుటలో ఎక్కువ శక్తివంతమైనది" అని కూడా అర్థం చెప్పవచ్చును.)

ఈ ఒకే మూలికా (Single Remedy) ప్రయోగం అద్భుతాలను చేస్తుంది. అనేక మందులు వాడి విసిగి వేసారి నిరాశకు లోనైనవారికెందరికో ఈ చికిత్స రోగనివారణ చేసింది. మృత్యుముఖంలోకి జారిపోతున్న కొందరికి నూతన జీవితాన్ని ప్రసాదించిన సందర్భాలు కూడా నేను చూశాను. ఆ ఒకే ఔషధ ప్రయోగ ఫలితాలను చూసి నేనే నివ్వెరపోయిన సందర్భాలు అనేకం. చికిత్సా పద్ధతులలో ఇది ఆదర్శవంతమైన చికిత్స అని నా అభిప్రాయం. దీనిని ఆయుర్వేదంలోని స్వస్థవృత్త సూత్రాలపై మరికొంత విస్తృతపరిస్తే ప్రపంచ మానవాళికి మహెూపకారం జరుగుతుంది.

నేచరోపతి (ప్రాకృతిక చికిత్స):

ప్రకృతి వైద్యం ప్రాకృతిక నియమాలను ఉల్లంఘించటమే వ్యాధికి కారణమంటుంది. వారి సిద్ధాంతం ప్రకారం పశు పక్ష్యాదులు స్వాభావికంగానే ప్రకృతి నియమాలకు కట్టుబడి జీవిస్తాయి గనుక వాటికి రోగాలు రావు. మన వ్యవహారంతో ముడిపడియున్న పశుపక్ష్యాదులకైనను రోగాలు రావటం చాలా అరుదు. మనం కృత్రిమ ఆహారంతో, కృత్రిమ వసతిలో కట్టి పెంచుతున్నాం కనుకనే పెంపుడు జంతువులకు రోగాలు వస్తున్నాయి కానీ లేకుంటే రావు. నేడు బుద్ధి కలిగిన మానవుడు నాగరికత పేరుతో లేదా ఇంద్రియలోలుడై ప్రకృతి నియమాలకు దూరం అవుతున్నాడు. కనుకనే పెక్కు వ్యాధులకు గురి అవుతున్నాడు. **పై మూల కారణంతో శరీరంలో మూడు రకాల పరిణామాలు జరుగుతాయి. అవి: 1. జీవధాతువుల శక్తి తగ్గిపోవడం (Lowered Vitality), 2. రసరక్తాలలో హెచ్చుతగ్గులు, లోపాలు ఏర్పడడం (Abnormal Composition of Blood and Lymph), 3. శరీరంలో మాలిన్యాలు పేరుకుపోవటం (Acumulation of morbid matter). వీటివల్లే అన్నిరకాల రోగాలు వస్తున్నాయని వారి వాదం.** మళ్ళీ ప్రకృతి నియమాలను పాటిస్తే, రోగం దానంతటదే పోతుందని వారంటారు. దానికొరకు సరైన స్వాభావిక ఆహార విహార నియమాలను పాటిస్తూ ధాతుశక్తిని పెంచుకోవాలి. తగినంత ఆహారం తీసుకుంటూ తగినంత వ్యాయామం చేస్తూ రస రక్తాదులలోని లోపాలను సరిచేసుకోవాలి. ఈ శరీరం పాంచభౌతికం కనుక పంచభూతాలకు దగ్గరగా జీవిస్తూ, వాటిని సరిగా వినియోగించుకుంటూ వాటితోనే శరీరంలోని మాలిన్యాలను పోగొట్టుకోవచ్చునని వారంటారు. అందుకు కొన్ని చికిత్సా పద్ధతులు వారు రూపొందించారు. వాటితోనే రోగాలను దూరం చేస్తున్నారు. వారి దృష్టిలో మందుల అవసరమే లేదు. ఆశ్చర్యంగా ఎన్నెన్నో చికిత్సలు చేసుకొని విసిగి వేసారి చివరి ప్రయత్నంగా ప్రాకృతిక చికిత్సలు చేసుకొని ఏ మందు లేకుండా ఆరోగ్యవంతులైనవారు ఎందరో ఉన్నారు.

వ్యాధివృక్షం:

ఈ చికిత్సా పద్ధతి మన ఆయుర్వేదానికి, ప్రాచీన జీవన సరళికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. ప్రాకృతిక చికిత్స యొక్క తత్త్వశాస్త్రం (ఫిలాసఫీ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్) వ్యాధులను ఒక వృక్షంతో సరిపోలుస్తూ ఈ క్రింది విధంగా వివరిస్తుంది.

1. వ్యాధివృక్షం పెరిగే భూమి (Soil)	ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించటం (Violation of Natural Laws)
2. వేళ్ళు (Roots)	1. తెలియనితనం – అజ్ఞానం (Ignorance) 2. నిర్లక్ష్యము (Indifference) 3. ఇంద్రియ మనోనిగ్రహాలు లేకపోవడం (Lack of self control) 4. ఇంద్రియ లోలత (Self indulgence)
3. కాండము	1. శరీర ధాతువుల శక్తి తగ్గిపోవడం (Lowered Vitality) 2. రస రక్తాల సమ్మేళనంలో వ్యత్యాసాలు (Abnormal Composition of Blood & Lymph) 3. శరీరంలో మాలిన్యాలు, విషాలు పేరుకు పోవటం
4. కొమ్మలు	వివిధ రోగకారక క్రిములు (Germs)

సూక్ష్మజీవులు (Bacteria & Viruses), వంశపారంపర్య వ్యాధి తత్త్వము (Heriditary), వివిధ జ్వరాలు (Typhoid, Malaria etc.), విరేచనాలు (Diarrohea), రక్తబంక విరేచనాలు (Dysentry), ఉబ్బసము (Asthama), క్షయ (Tuberculosis), కుష్ఠు (Leprosy) మొదలగు సర్వవ్యాధులు శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిస్తాయి. ఈ ప్రాకృతిక చికిత్సను కూడా ఆయుర్వేదంలోని స్వస్థవృత్త సూత్రాల ఆధారంగా విస్తృత పరిస్తే చాలా రోగాలు దూరమవుతాయి.

పై మూడు చికిత్సా పద్ధతులలో హెూమియో వైద్యం, ప్రకృతి వైద్యం ఆయుర్వేదానికి సన్నిహితంగా ఉన్నాయి. వాటిని ఆయుర్వేదంలోని రెండు విభాగాలని కూడా అనవచ్చు. కానీ అల్లోపతి వైద్యం మాత్రం ఆయుర్వేదానికి చాలా దూరంగా ఉంది. కేవలం భౌతిక శరీరానికి మాత్రమే పరిమితమయ్యింది. మిగిలిన జీవశక్తికి, మనస్సుకు, శరీర తత్త్వానికి, రోగి పూర్వ చరిత్రకు, వంశ చరిత్రకు, అతని అలవాట్లకు, వ్యసనాలకు ఈ వైద్యంలో ఏమీ స్థానం కనబడదు. కొన్ని వ్యాధులలో ఒకటి రెండు విషయాలు అడిగి తెలుసుకున్నా లేదా గుర్తించినా చికిత్సా విషయంలో వాటికి ఏ ప్రాముఖ్యత లేదు. పథ్యపానాల విషయంలో చాలా తక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఏ బాధయొక్క చికిత్స కొరకు వెళ్ళారో దానిని ఉద్రేకింపజేసేవి మానేస్తే చాలంటారు.

హెూమియో వైద్యం కొంత లోతుగానే వ్యాధి కారణాన్ని గుర్తించ యత్నిస్తుంది. దాని ఆధారంగానే చికిత్స చేస్తుంది. మనస్సును స్వస్థపరుస్తుంది. జీవధాతుశక్తిని సరిచేసి తద్వారా శరీరాన్ని స్వస్థ పరుస్తుంది. కానీ, జీవాత్మలోని అజ్ఞానాన్ని దూరం చేయుటకు అంతగా ప్రయత్నించదు. పథ్యపానాల విషయంలో, ఆహార విషయంలో ఎక్కువగా పట్టించుకోదు. ఇక ప్రాకృతిక చికిత్సను పరిశీలిస్తే అది ఆయుర్వేదంలోని ఒక పరిమితమైన విభాగంగా కనబడుతుంది. మానసిక దోషాలు పోవడానికి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం బోధిస్తారు. కానీ మనస్సులోని, జీవధాతుశక్తిలోని లోపాలను సరిచేయగల సామర్థ్యం దానికి లేదు. అన్నిరోగాలకు మాలిన్యాలే కారణమంటుంది. ఆ మాలిన్యాలను తొలగించడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. అందుచేత ఇది ఒక పరిమితమైన చికిత్సయే కానీ పరిపూర్ణమైన చికిత్స కాదు. ఈ మూడు చికిత్సా పద్ధతులు కూడా అన్నపానాలలో పోషక విలువలను చూస్తాయే కానీ వాటిలో అదృశ్యంగా ఉన్న వాత, పిత్త, కఫ, లఘు, గురు, శీత, ఉష్ణ, రూక్ష, స్నిగ్ధాది గుణాలను గుర్తించవు. శరీరంలోని సప్త ధాతువుల గురించి, దశవిధ ప్రాణశక్తుల గురించి అసలు వాటికి తెలియనే తెలియదు.

ఆయుర్వేదం

ఇక మన ఆయుర్వేదం వ్యాధులకు కారణమేమి చెప్పునో పరిశీలిద్దాం. చికిత్సా శాస్త్రాలలో మన ఆయుర్వేద ఋషులు చెప్పినంత సమగ్రంగా మరెవ్వరూ ఇంతవరకూ

చెప్పివుండలేదు. అందులో ఆరోగ్య సమస్యలన్నింటికి సర్వోత్తమ సమగ్ర పరిష్కారాలు కనబడతాయి. ఆత్రేయ మహర్షి తన చికిత్సా శాస్త్రంలో మన శరీరంలో కేవలం శరీర మనస్సులేగాక 'జీవాత్మ' అనే తత్త్వం కూడా ఉన్నప్పుడే అది పురుషుడగునని (జీవించివున్న శరీర మగునని) నొక్కి వక్కాణించారు.

సత్త్వమాత్మా శరీరం చ త్రయమేతత్త్రిదణ్డవత్ ।
లోక స్తిష్ఠతి సంయోగాత్తత్ర సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్ ॥
స పుమాంశ్చేతనం తచ్చ తచ్చాధికరం స్మృతమ్ ।
వేదస్యాస్య తదర్థం హి వేదోఽయం సంప్రకాశితః ॥ (చరకము 1-46)

మనస్సు, జీవాత్మ, శరీరం అను మూడు దండముల సంయోగమే ప్రాణి. (ఈ మూడును పరస్పర సంబంధం గల మూడు దండముల (కఱ్ఱల) వలె ఉంటాయి. ఈ మూడింటి యొక్క సంయోగం వల్ల లోకము ఉండును. అంటే జీవిత శరీరంగా వుండును. దానియందే సమస్తము (ఇంద్రియములు, ప్రాణములు మొదలగునవన్నీ) ప్రతిష్ఠితమైవుండును. ఈ మూడింటి సంయోగమే పురుషుడు లేదా చేతనము. ఇట్టి పురుషుని నిమిత్తమే ఆయుర్వేదం చెప్పబడినదగుటవలన ఈ ఆయుర్వేదమునకు పురుషుడు అధిష్ఠానంగా (ఆధారంగా) వుండును.

ఇచట పురుషుడనగా మానవుడు అని అర్థం. ఏదేని వస్తువు నిలబడుటకు మూడు కాళ్ళు అనివార్యం. (మూడు దండములను (కఱ్ఱలను) ఉపాయంగా త్రికోణంగా ఒకదాని ఆధారంతో ఒకటిగా నిలబెట్టవచ్చును) అట్లే శరీరం, మనస్సు, జీవాత్మ అను మూడింటి కలయిక మూలముగానే జ్ఞానంగానీ, కదలికగానీ ఉండును. శరీరమందు జీవాత్మ లేకున్న అది శవమగును. ఈ మూడును కలిసి ఉన్న శరీరానికే వ్యాధిగానీ, ఆరోగ్యంగానీ ఉండును. వ్యాధికి, ఆరోగ్యానికి ఈ మూడింటితో తప్పక సంబంధముండును. ఈ మూడింటిలో జీవాత్మయే చేతన పదార్థం. అనగా జ్ఞానంగల పదార్థం. శరీరం స్థూల పరమాణువులతో ఏర్పడినట్లే మనస్సు ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మ పరమాణువులతో (సత్త్వరజస్తమస్సులతో) ఏర్పడును. కావున శరీర, మనస్సులు రెండును

జడ పదార్థాలే (జ్ఞానం లేని పదార్థాలే). ఈ రెండును అణుపరిమాణముగల జీవునకు సాధనాలుగా వుండును. జీవాత్మ మనస్సును ప్రేరేపించి కర్మేంద్రియాలతో కర్మలు చేయును. జ్ఞానేంద్రియాలతో శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాలను గ్రహించును (తెలిసికొనును). జీవాత్మ వీటిని ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా, ధర్మయుక్తంగా ఉపయోగించుకొన్నచో ఆరోగ్యంగా జీవించును. ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా, అధర్మయుక్తంగా ప్రయోగించిన వ్యాధులకు గురి కావలసివుండును. ఈ విషయాన్నే మహర్షి మరింత వివరంగా తెలుపుచు ఈ విధంగా సూత్రీకరించెను.

కాలబుద్ధీన్ద్రియార్థానాం యోగో మిథ్యా న చాతి చ ।
ద్వ్యాశ్రయాణాం వ్యాధీనాం త్రివిధో హేతు సంగ్రహః ॥

(చరక.సూ. 1-54)

(శారీరక మానసిక వ్యాధులకు) కాలము, బుద్ధి, ఇంద్రియార్థములు వీనియొక్క మిథ్యా యోగము = దురుపయోగము, అపకారము జరుగునట్లు ప్రయోగించుట (సరియైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకొనకపోవుట), హీనయోగము (అతి తక్కువగా ప్రయోగించుట), అతియోగము (అతి ఎక్కువగా ప్రయోగించుట) ఈ మూడును సంక్షిప్తంగా కారణాలై వుండును.

శరీరం సత్త్వ సంజ్ఞం చ వ్యాధీనామాశ్రయో మతః ।
తథా సుఖానాం, యోగస్తు సుఖానాం కారణం సమః ॥

(చరక.సూ. 1-55)

శరీరము, మనస్సు ఈ రెండును వ్యాధులకు ఆశ్రయాలుగా వుండును. ఆరోగ్యంగా వుండుటకు గూడా ఇవే ఆశ్రయాలు. కాలము, బుద్ధి, ఇంద్రియార్థములు వీటియొక్క సరియైన యోగము (ప్రయోగము) ఆరోగ్యానికి హేతువు (కారణం)గా వుండును.

కాలం స్థూలంగా గ్రీష్మ వర్ష శీతలము అని మూడు రకాలు. మరికొంత సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే వసంత గ్రీష్మ వర్ష శరద్ హేమంత శిశిర ఋతువులని ఆరు రకాలు. ఆయా కాలాలలో ఆయా ఋతువులకు తగినట్లు ఆహార విహారాలు జరుపుకోవలెను. దినచర్య, ఋతుచర్యలను తెలిసికొని వాటి ప్రకారం తన శరీర ప్రకృతినిబట్టి నడుచుకోవలెను. వాటికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించుట మిథ్యాయోగము. వాటిని అసలు ప్రయోగించకుండుట హీనయోగము. అతిగా ప్రయోగించుట అతియోగము. పరమేశ్వరుడిచ్చిన బుద్ధితో వేద శాస్త్రాలను చదివి జ్ఞానవంతులు కావాలి. జ్ఞాన పూర్వకంగా ప్రవర్తించి అభ్యుదయ నిఃశ్రేయసాలను సాధించాలి. దానికి వ్యతిరేకంగా బుద్ధిని నశింపజేయు ఆహార విహార వ్యవహారాలు చేయుట మిథ్యాయోగము. బుద్ధికి ఏమాత్రం పని చెప్పక సోమరిగా ఉండుట హీనయోగము. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగా ఆలోచించి అనేక ఊహలతో, సంశయ భయాలతో సతమతమగుట అతియోగము. ఇంద్రియార్థములనగా శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములు. వీటిని మన జీవనయాత్ర సుగమముగా జరుగుటకు, లక్ష్యము చేరుటకు అనుగుణంగా ఉపయోగించుకోవలెను. వ్యతిరేకంగా ఉపయోగించుట మిథ్యాయోగము. అతి తక్కువగా ఉపయోగించుట హీనయోగము. అతిగా అనుభవించుట అతియోగము. ఇచట వ్రాసిన ఈ వివరణ అతి సంక్షిప్తమైనది మాత్రమే. వీటిని వివరించుటకు చరక శాస్త్రంలో ప్రత్యేకంగా ఒక అధ్యాయం (11వది) వ్రాయబడినది. ఆరోగ్యమును కోరువారందరు ఆ అధ్యాయాన్ని చదివి ఆవిధంగా ప్రవర్తించాలి. దానిని క్రోడీకరించి ఇచ్చుట వ్రాయటం కష్టం.

ఇక వ్యాధుల స్వరూపం ఏవిధంగా ఉంటుందో, వాటి నివారణోపాయాలేమో సంక్షిప్తంగా తెలిసికొందాం.

వాయుః పిత్తం కఫశ్చోక్తః శారీరో దోషసంగ్రహః ।
మానసః పున రుద్దిష్టో రజశ్చ తమ ఏవ చ ॥ (చ.సూ. 1-57)

వాతము, పిత్తము, కఫము అను మూడును సంగ్రహంగా శరీర దోషములుగా వుండును. రజోగుణము, తమోగుణము అను రెండును మానసిక దోషములుగా వుండును.

ప్రశామ్య త్యౌషధైః పూర్వో దైవయుక్తి వ్యపాశ్రయైః ।
మానసో జ్ఞాన విజ్ఞాన ధైర్య స్మృతి సమాధిభిః ॥ (చ.సూ. 1-58)

శారీరక దోషాలు దైవ వ్యపాశ్రయ చికిత్సలతోను, యుక్తి వ్యపాశ్రయ చికిత్సలతోను శమించును. జ్ఞానము, విజ్ఞానము, ధైర్యము, స్మృతి, సమాధి అను వానిచే మానసిక దోషాలు శమించును.

ఇచట దోషములనగా మూడు విధముల ద్రవ్యములని అర్థం. మాలిన్యములని కాదు. అవి సమస్థితిలో ఉంటే శరీర వ్యాపారాలన్నీ సరిగా జరిగి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అందులో ఒకటిగానీ, రెండుగానీ లేదా మూడుగానీ ఉద్రేకించినను, క్షయించినను (తగ్గిపోయినను) వ్యాధులు కలుగుతాయి. అందుచేత ఆయుర్వేదం వీటిని దోషములంటుంది. వీటికి రెండు విధాలైన చికిత్సలు చెప్పబడినవి. అందులో మొదటిది దైవ వ్యపాశ్రయ చికిత్స. అనగా రోగి తన వ్యాధికి తాను చేసిన పాప కర్మలే కారణమని గుర్తించి పశ్చాత్తాపము పొంది తాపసిక జీవనం గడపాలి. జప, హెూమ, ప్రార్థన,
1 సత్సంగాదులు జరుపుకుంటూ పరోపకారాది సత్కర్మలు చేయాలి. యుక్తి వ్యపాశ్రయ చికిత్స రెండవది. అనగా వ్యాధికి తగినట్లు యుక్తాహార విహారాలు జరుపుకుంటూ తగిన ఔషధాలను యుక్తితో వాడాలి. అప్పుడు శారీరక వ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి.

మానసిక రోగాలకు రజోగుణ, తమోగుణాలు పెరుగుట కారణం. వాటి నివారణకు అయిదు సాధనాలు చెప్పబడ్డాయి. అందులో మొదటిది జ్ఞానము. జ్ఞానమనగా తన స్వస్వరూపమైన జీవాత్మను గురించి సరిగా తెలిసికొనుట. ముందు వివరించినట్లు శరీరాన్ని, మనస్సును జడ పదార్థాలని జ్ఞానం లేనివని గుర్తించుట. సర్వ వ్యాపకుడై ఈ సృష్టిని, తన ఈ శరీరాన్ని నిర్మించిన పరమాత్మ స్వరూపము నెరుగుట. విజ్ఞానము అనగా తాను పొందిన ఆత్మజ్ఞానానికి అనుగుణంగా వ్యవహరించుట. మనస్సులోని కామక్రోధాది శత్రువులను జయించాలంటే ధైర్యం చాలా అవసరం. కామ క్రోధాదులు రజోగుణం వల్ల; అజ్ఞాన, ఆలస్యాదులు (సోమరితనము మొ॥) తమోగుణంవల్ల కలుగుతాయి. వీటిని జయించాలంటే జ్ఞాన విజ్ఞానాలతోపాటు ధైర్య ప్రవృత్తి అవసరం.

ఈ ధైర్య ప్రవృత్తి నిలబడాలంటే సదా ఆత్మజ్ఞాన స్మృతితో యోగసాధన చేస్తూ సమాధిస్థితి కొరకు ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మానసిక దోషాలు (రోగాలు) ఉపశమిస్తాయి. ఈ వివరణ కూడా అతి సంక్షిప్తమైనదే. చరక సంహితలో మరెన్నో ఉపాయాలు, చికిత్సలు చెప్పబడ్డాయి. ఆరోగ్యంగా జీవించగోరేవారంతా మొత్తం చరక సంహితను చదువలేకపోయినా మొదటి భాగమైన సూత్రస్థానాన్నైనా చదివి మనన, చింతన, ఆచరణాదులు చేయాలి. అప్పుడే వ్యాధులనుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

ఋషులు ఏనాడో గుర్తించిన శరీర మనస్సుల సంబంధాన్ని ఇప్పుడిప్పుడు అల్లోపతి వైద్యులు గుర్తిస్తున్నారు. క్వాంటమ్ ఫిజిక్స్ ప్రకారం మనస్సుకు, శరీరానికి చాలా దగ్గర సంబంధమున్నట్లు తెలుస్తున్నది. మనస్సులో కలిగే ఉద్రేకాలు శరీరంపై ప్రభావం చూపుతున్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇంద్రియ గోచరము కాని మనస్సు భౌతిక పరమాణువులతో నిర్మించబడిన – ఒక స్థూల పదార్థంగా గట్టిగా కనబడుతున్న శరీరంపై ఎట్లు ప్రభావం చూపుచున్నదని వారు ఆశ్చర్యపడుచున్నారు. దానితో వైద్యరంగంలో మనః శరీర విభాగం (Mind Body Medicine) ప్రారంభించబడింది. ఈ రంగంలో విస్తృత పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఇటీవల వాషింగ్టన్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ (NIH) వారు చేసిన పరిశోధనలలో ఒక ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెల్లడయ్యింది. మనిషి చేసే ప్రతి ఆలోచన మెదడులో ఒక రకమైన న్యూరో పెప్టైడ్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నదట. న్యూరో పెప్టైడ్ అంటే నరాలకు సంబంధించిన ఒక రకమైన మాంసకృత్ పదార్థం. ఇది ఒకటి లేదా రెండు మూడు ఎమైనో ఆసిడ్ల వల్ల నిర్మితమవుతుంది. ఆ న్యూరో పెప్టైడ్స్ అన్నీ ఒకే రకమైనవిగా కాక మనిషి పొందే వేరు వేరు ఉద్రేకాలనుబట్టి, ఆలోచనలనుబట్టి వేరువేరు రకాలుగా ఉత్పత్తి అగుచున్నట్లుగా గుర్తించారు. అంటే ఒక్కొక్క రకమైన ఉద్రేకం ఒక్కొక్క రకమైన న్యూరోపెప్టైడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నదన్నమాట. ఇంతకన్న ముఖ్య విషయమేమంటే ఆ ఉత్పత్తి అగుచున్న న్యూరో పెప్టైడ్స్ మెదడునుండి, నరాల నుండి విడుదలగుచున్నట్లు కనబడుటలేదు. వాటి నిర్మాణం నాడీ మెదడు కణాలకన్న భిన్నంగా ఉన్నదట.

ఆ క్రొత్తగా ఉత్పత్తియైన క్రొత్తరకం రకరకాల న్యూరోపెప్టైడ్స్ నరాలను వివిధ రకాలుగా ప్రేరేపిస్తాయి. ఈ నరకోశ ప్రేరణలను స్వీకరించేందుకు తగినట్లు ప్రతిస్పందించే నరాల చివరి భాగాలైన రిసెప్టార్స్ (Receptors) మన జీర్ణావయవా లలో అంతటను; గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ అంతటిలోను ఉండుటచే ఆలోచనల ప్రభావం శరీరమంతటా కనబడే అవకాశం ఉంది. మంచి ఆలోచనలు మంచి ప్రభావం చూపిస్తే, చెడు ఆలోచనలు చెడు ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందువల్లే మానసికోద్రేకాలవల్ల కొన్ని అవయవాల ధర్మాలలో వ్యత్యాసాలు కనబడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా కోపం, పగ, అసూయ, భయం మొదలైనవి చెడు ప్రభావం కలిగిస్తాయి. కనుక 'తస్మాత్ జాగ్రత్త!' అని అంటున్నారు వైజ్ఞానికులు.

ఇక ఆరోగ్యవంతుడెవరు? ఆరోగ్యవంతునికుండవలసిన లక్షణాలేవి? అనే విషయం ఆలోచిద్దాం. భౌతిక శరీరాన్ని కూలంకషంగా పరీక్షించి, అత్యాధునిక ఆరోగ్య పరీక్షలన్నీ కూడా చేసి ఎక్కడా ఏ లోపం కనబడకపోతే అన్నీ బాగానే ఉన్నాయి. నీ బాధలన్నీ కేవలం మానసికం అంటారు అల్లోపతి వైద్యులు. మానసిక చికిత్సా నిపుణులు పరీక్షించి ఏవో కొన్ని మాటలు చెప్పి కొన్ని మందులు ఇచ్చి పంపిస్తారు. వాటికీ తగ్గకపోతే ఏదో న్యూరోపతి (నరాలలో ఏర్పడిన ఒక విధమైన నయముకాని మార్పు) అని చెప్పి ఏమీ చేయలేక వదిలేస్తారు. కొందరు చాలాకాలం ఆరోగ్యంగానే వుండి ఒక్కసారిగా తీవ్రవ్యాధికి గురవుతుంటారు. కొందరు అన్ని విధాల బాగుండి కూడా ఏవో సంశయాలతో, అపోహలతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. కొందరు కేవలం సమాజం నన్ను గుర్తించటంలేదని బాధపడుతూ ఉంటారు. కనుక ఆరోగ్యవంతుని కుండవలసిన లక్షణాలేవో తెలుసుకుని ఆ స్థితిని పొందుటకు ప్రయత్నించటం అవసరం.

విశ్వ ఆరోగ్య సంగఠన (వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్) వారు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు ఈవిధంగా ఉండాలంటారు-

"Health is a state of Complete Physical, Mental and Social well being and not merely an absense of disease or infirmity"

"కేవలం ఏ వ్యాధీ, బలహీనత లేనంత మాత్రాన స్వస్థత (ఆరోగ్యం) అనటానికి వీలులేదు. అతడు శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా సుఖాన్ని అనుభవించాలి. అప్పుడే అతడు ఆరోగ్యవంతుడు".

ఈ అత్యాధునిక నిర్వచనానికన్న కొన్నివేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే మన ఋషులు ఇంతకన్న ఎంతో మేలైన నిర్దిష్టమైన నిర్వచనాలు చెప్పారు. అవి ఏవనగా:

సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః ।
ప్రసన్నాత్మేంద్రియమనాః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే ॥

(సుశ్రుతము సూ. 15-41)

ఏ వ్యక్తిలో వాత పిత్త కఫము లను శారీరక దోషాలు మరియు రజో తమో గుణా లను మానసిక దోషాలు సరియైన పాళ్ళలో వాటి వాటి క్రియలను చేయుచుండునో, శరీరంలో తగినంత జఠరాగ్ని, చయాపచయ క్రియలతో వివిధ ధాతువులుగా నిర్మించు (Metabolism చేయు) వివిధ అగ్నులు సక్రమంగా నుండునో, సప్త ధాతువుల పోషణ సరిగా జరుగుచు మాలిన్యాలు బహిష్కరింపబడుచుండునో, జీవాత్మ, మనస్సు, ఇంద్రియాలు ప్రసన్నంగా నుండునో అట్టి వ్యక్తిని స్వస్థుడు (ఆరోగ్యవంతుడు) అనదగును.

ఇది శరీరం యొక్క అంతరస్థితి, దీనితోపాటు అతని బాహ్య వ్యవహారం కూడా ఆరోగ్యకరంగా వుండాలి. లేకున్న అనారోగ్యానికి గురిఅగును. అందుచేత స్వస్థుడు కాగోరువాని వ్యవహారం ఎట్లుండవలెనో చరకశాస్త్రం చాలా చక్కగా వివరించును.

నరో హితాహార విహారసేవీ సమీక్ష కారీ విషయేష్వసక్తః ।
దాతా సమః సత్యపరః క్షమావాన్ ఆప్తోపసేవీ చ భవత్యరోగః ॥

(చరక. శారీర. 2-46)

తన శరీరానికి అనుకూలించు హితములైన ఆహార విహారాలను సేవిస్తూ, ఆలోచించి తగిన విధంగా కార్యాలను చేస్తూ, విషయలోలురుకాక; దానశీలత,

సమతాబుద్ధి, సత్యపరత్వము, ఓర్పు కలిగి ఆప్తుల సేవించుచుండువారు వ్యాధిరహితులుగా వుందురు.

మతిర్వచః కర్మ సుఖానుబన్ధి సత్త్వం విధేయం విశదా చ బుద్ధిః ।
జ్ఞానం తపస్తత్పరతా చ యోగే యస్యాస్తి తం నానుతపన్తి రోగాః ॥
(చరక,శారీర 2-47)

సుఖము కలిగించు బుద్ధి, వాక్కు, కర్మ కలిగి, స్వాధీనమైన మనస్సు కలిగి, నిర్మలమైన బుద్ధి కలిగి, తత్త్వజ్ఞానమును, తపస్సును, యమ నియమాదులతో కూడిన యోగసాధనా తత్పరతను కలిగినవారికి ఎట్టి రోగములును కలుగవు.

ప్రాచీన ఋషులు చెప్పిన పై 'ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు' సర్వకాలాలకు, సర్వ మానవులకు, సర్వదేశాలకు వర్తించేవి. అవే ఆరోగ్య గీటురాళ్ళు. అట్టి ఆరోగ్యస్థితిని పొందుటయే మానవుని ప్రథమ కర్తవ్యం. **'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్'** - ధర్మసాధన చేయడానికి శరీరమే మూలం. ఏ ఆశయాన్ని చేరుకోవాలన్నా ఆరోగ్యవంతమైన, బలమైన శరీరం లేకపోతే మనం ఏమి సాధించగలం? మన ఆశయం కేవలం శారీరకోన్నతికి, మానసికోన్నతికి పరిమితమైపోకూడదు. సామాజికోన్నతిని కూడా సాధించాలి. వీటన్నింటిని మించి ఆత్మికోన్నతిని పొందుటయే మానవ జీవన లక్ష్యం. అదే పరమ పురుషార్థమని మన ఋషుల అభిమతం. మిగిలిన ఆశయాలన్నీ అందుకు సాధనాలు కావాలి. మన ఋషులు వ్రాసిన సమస్త విజ్ఞాన శాస్త్రాలు ఆ మహదాశయం చేరుకోవడానికే- త్రివిధ దుఃఖ అత్యంత నివృత్తి కొరకే వ్రాసారు. ఆయుర్వేదం కూడా అందుకే వ్రాయబడింది. ఏ వైద్య శాస్త్రమైనా అదే లక్ష్యం కలిగి ఉండాలి.



ప్రాచీన, జల చికిత్సా పద్ధతులు

అన్నపానే సలిలమేవ శ్రేష్ఠమ్ । సర్వ రస యోనిత్వాత్
సర్వభూత సాత్మ్యాజ్జీవనాది గుణయోగాచ్చ ॥ (వాగ్భటము)

అన్నపానములందు శుద్ధమైన నీరే శ్రేష్ఠమైనది. ఏలయన అది సర్వ రసములకు మూలమగుటవల్లను, సర్వభూతాలకు జీవనాధారమై ఆరోగ్య ప్రదాయిని అగుట చేతను సర్వోత్తమమని చెప్పబడింది.

1. ఉషఃపానము: ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచిన వెంటనే దైవస్మరణ చేసుకొని మూత్ర విసర్జన చేసి దంతధావన, మల విసర్జనలకు పూర్వమే త్రాగగలిగినంత చల్లటినీరు త్రాగాలి. (ఒక రాత్రంతా శుద్ధమైన రాగి పాత్రలో నిల్వచేసి ఉంచిన నీరు మరింత గుణకారి. రాగి ధాతువు నీటిలో సూక్ష్మమైన విద్యుత్‌ను ప్రసరింపజేయును కావున ఆ పాత్రను చెక్కపై ఉంచుట మంచిదని కొందరి వైజ్ఞానికుల అభిప్రాయం.) దీనివల్ల జీర్ణకోశంలోని ఆహారశేషము, శ్లేష్మాదులు కరిగి క్రిందికి అనగా చిన్నప్రేగులోనికి పోయి జీర్ణమౌతుంది. జీర్ణకోశము శుద్ధమౌతుంది. పెద్దప్రేగులలో కూడా చైతన్యం కలిగి మల విసర్జన సరళంగా అవుతుంది. మొండిమలబద్ధకపు రోగులకు కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇంతేగాక హృదయం, ఊపిరితిత్తులు చల్లబడతాయి. శరీరంలో స్ఫూర్తి వస్తుంది. నేత్రజ్యోతి (దృక్ శక్తి) వృద్ధి చెందుతుంది. దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది. ఆమ్లాధిక్యతతో బాధపడు రోగులకు ఇది గొప్ప ఔషధం. మరిచిపోలేని ఒక అనుభవమేమన-

ఒక వ్యక్తి ఆమ్లాధిక్యతతో చాలాకాలం బాధపడి, అన్నిరకాల మందులు వాడి చూసి, విసిగి వేసారి నా వద్దకు వచ్చెను. మా హెూమియో మందులతో చాలా ఉపశమనం కలిగింది. కానీ ఎంత ఆలోచించి ఇచ్చినా ఉపశమనం కలుగు చున్నదేగాని

నివారణ కావటంలేదు. అతనికి దురలవాట్లుగానీ, మానసిక వత్తిడులు గానీ ఏవీలేవు. అతడు సాత్వికాహారమే తీసుకొంటాడు. ఆహార నియమాలను పాటిస్తాడు. వైద్య పరీక్షల ఫలితాలన్నీ సామాన్యంగా ఉన్నాయి. ఒకరోజు అతని దినచర్యను గురించి అడుగగా అతడు ఉషఃపానము చేయుటలేదని గుర్తించితిని. అతనితో ఉషఃపానము చేయుమని చెప్పగా 'పరగడుపున నీరు త్రాగకూడదందురు కదా పెద్దలు'? అని సందేహం వెలిబుచ్చెను. 'అది మధ్యకాలంలో వచ్చిన అభిప్రాయమే. ఆయుర్వేదం విధిగా ఉషఃపానము చేయుమని చెప్పుచున్నారని" ధైర్యం చెప్పితిని. మొదట వికారము, వాంతి కలిగినా సరే విడవకుండా చేయమని చెప్పితిని. ఆ తదుపరి చాలాకాలం అతడు నా వద్దకు రాలేదు. తగ్గక మరొక వైద్యుని వద్దకు పోయెనేమో అనుకొంటిని. 2, 3 సంవత్సరాల తరువాత మరొక బాధకొరకు ఆయన నా వద్దకు వచ్చుట జరిగింది. మీ పాత బాధ ఆమ్లాధిక్యత ఏమైనదని అడుగగా 'మీ దయవల్ల ఉషఃపానము చేయుచున్నప్పటినుండి ఏ బాధాలేదు. మందు కూడా అవసరం లేదనిపించి రాలేదని చెప్పెను. చూడండి! ఉషఃపానం ఎంత గొప్ప ఫలితాన్నిచ్చినదో. అందుచేతనే 'నిశాన్తే చ పిబేద్వారి' రాత్రి ముగిసి దిన ప్రారంభ సమయంలో వారి అనగా జలము సేవించవలెనని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది.

అర్శ శోథో సంగ్రహణీ జ్వర జఠర జరా కోష్ఠభేదో వికారః ।
తాస్తాన్ వస్తాస్తు రోగాన్ నిహరతి పయః పిత్తమత్తే నిశానాః ॥

అనగా మూలశంఖ (మొలలు), వాపు, సంగ్రహణి, జ్వరాలు, ఉదర రోగాలు, మలబద్ధకం, స్థూలత్వం, మూత్రరోగాలు, కన్ను చెవి ముక్కు గొంతు మొదలగు వాటిలోని అన్నిరోగాలు ఉషఃపానము చేయుటవలన నివారింపబడును" అని ఆయుర్వేదం వివరించి చెబుతుంది.

చన్నీటి స్నానము: ప్రాతఃకాలమున భరించగలిగిన చన్నీటితో శిరఃస్నానం చేయుట ఉత్తమం. ఏలనగా చన్నీటితో స్నానం చేయుటవలన ప్రతిక్రియగా శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. శక్తి, ఉత్సాహం, చైతన్యం, స్ఫూర్తి కలుగుతాయి. మన మెదడులో వేడికేంద్రం, చలికేంద్రం అనే రెండు కేంద్రాలుంటాయి. శరీరానికి చలి తగిలిన కొద్ది క్షణాలలోనే వేడి కేంద్రం ఉద్రేకింపబడి శరీరమందు వేడిని పుట్టిస్తుంది. అది ఎక్కువకాలం శరీరంలో ప్రభావాన్ని చూపుతూ ఉంటుంది. చలి తగులుట యను మొదటి చర్యను

ప్రథమ క్రియ (ప్రైమరీ యాక్షన్) అనీ దానిని ఎదుర్కొనుటకు శరీరం చూపు ప్రతిక్రియను రెండవ చర్య (సెకండరీ యాక్షన్) అని అంటారు. మొదటి చర్యకన్న శరీరంలో జరుగు రెండవచర్యయే బలమైనదిగా ఉంటుంది.

రెండవ ప్రయోజనమంటే చర్మం యొక్క ఉపరితలంలో కూడా క్రియ ప్రతిక్రియలేర్పడి రక్తప్రసారం ఉత్తేజితమౌతుంది. శరీరానికి మొదట చన్నీరు తగలగానే చర్మతలం వరకు వ్యాపించివున్న సూక్ష్మ రక్తనాళాలు, కేశనాళికలు, (కేపిలరీస్) ముడుచుకొని అందులోని రక్తం వెనుకకు అనగా గుండెవైపుకు పోతుంది. ప్రతిక్రియగా అవి ముందుకన్న ఎక్కువగా వ్యాకోచించుటవల్ల మంచి రక్తం చర్మతలమునకు ప్రవహించి చర్మం ఆరోగ్యవంతమౌతుంది. స్వేద, తైల గ్రంథులలో కూడా క్రియ ప్రతిక్రియలేర్పడి అందలి మాలిన్యాలు తొలగి మంచి రక్తం ప్రవహించి ఆరోగ్యవంతమవు తాయి.

చన్నీటితో స్నానం చేయునప్పుడు ముందుగా శిరస్సును తడుపవలెను. చల్లబరచవలెను. లేకున్న శరీరంలోని వేడి తలకెక్కి కొన్ని బాధలు కలిగించవచ్చును. కొందరు చన్నీటితో శరీరాన్ని మాత్రమే తడుపుతారు. తలను తడపరు. అది అంత మంచిదికాదు.

నదీస్నానం:

తం సింధవో మత్సర మిన్ద్రపానమూర్మి ప్రహేతు య ఉమే ఇయర్తి ।
మదచ్యుతమౌశానం న భోజాం పరి త్రితన్తుం విచరన్త ముత్సమ్ ॥

(ఋ. 10-30-9)

భావార్థం: నదులలోని నీరు శుద్ధతను మరియు తృప్తిని కూడా ఇచ్చును. అవి సంతోషప్రదమైనవి. సుఖమునిచ్చునవి. కోరదగినవి. అవి ఆకాశాన్నుండి ఉత్పన్నమై అన్నివైపుల ప్రవహించును. ప్రాణ, ఉదాన, తేజములను పెంచును. ఆ ప్రవాహంలో శక్తినిచ్చు అద్భుతశక్తి ఉంది.

స్నానం చేయుటకు 'ఉత్తమం ప్రవాహోదకం, మధ్యమం తటాకోదకం, అధమం కూపోదకం, అధమాధమం ఘటోదకం' అని పెద్దలు చెబుతారు. అనగా ప్రవహించు నదులలో, సెలయేరులలో, కాలువలలో స్నానం చేయుట ఉత్తమం. అవి

దూరంగా వున్నప్పుడు తటాకాలలో (చెరువులలో) స్నానం చేయటం మధ్యరకంగా ఉంటుంది. అవి కూడా అందుబాటులో లేకున్న కనీసం బావివద్ద చేయాలి. ఘటములలో (కుండలలో) బిందెలలో, నీటితొట్లలో నిల్వ చేసుకున్న నీటితో స్నానానికి చివరి స్థానం ఇవ్వబడింది.

వేడినీటి స్నానంలో పై సుగుణాలు లేవు. శరీరంపై పేరుకొన్న మాలిన్యం పోవుటచే కొద్ది ఉత్సాహం మాత్రం కలుగుతుంది. తదుపరి శరీరంలో ప్రతిక్రియవల్ల చల్లదనం కలుగుటచే చలి భరించుట కష్టమౌతుంది.

'మంచిదికదా!' అని అందరూ బలవంతంగా చన్నీటి స్నానం చేయటం కూడా మంచిది కాదు. శిశువులు, చిన్నవయసు బాలురు, వృద్ధులు, బలహీనరోగులు, కొన్ని రకాల వాతవ్యాధులు గల రోగులు చన్నీటిస్నానం చేయకూడదు. ఏలనగా వారిలో ప్రతిక్రియాశక్తి బలంగా ఉండదు. అట్టివారు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయటం మంచిది.

ఆచమన, అంగస్పర్శలు: ధార్మిక కర్మకాండలలో విధించబడిన ఆచమన, అంగస్పర్శ క్రియలు కూడా జల చికిత్సలే. ఉద్ధరిణడు నీటితో ఆచమనం చేయుటవల్ల- నెమ్మదిగా పీల్చుటవల్ల అవి హృదయం వరకు వ్యాపించి హృదయం చల్లబడుతుంది. గొంతులోని కఫాదులు క్రిందికి పోతాయి. ఈ క్రియ వల్ల గొంతులో ఏర్పడిన క్రిమి చలనము (పెరిస్టాలిటిక్ యాక్షన్) జీర్ణకోశమునకు, చిన్న, పెద్ద ప్రేగులకు సున్నితమైన చైతన్యమును కలిగిస్తుంది. అందలి గ్రంథులను, క్రిమిచలనమును ప్రేరేపిస్తుంది. తద్వారా జీర్ణశక్తి, మలవిసర్జన శక్తి పెరుగుతాయి. ఇది మలబద్ధరోగులకు విశేషలాభం చేస్తుందని డా॥ మేక్ ఫెడన్ తన 'హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్' గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

చల్లటి నీటితో మృదువుగా అంగస్పర్శలు చేయుటవల్ల ఇంద్రియశక్తులు పెరుగును. చల్లని చికిత్సలు శక్తివర్ధకములు. వేడి చికిత్సలు మాలిన్య విశ్లేషకములు. అనగా మాలిన్యములను కరిగించి వెలువరించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. మార్జన మంత్రాలతో ఆయా అవయవాలపై నీటిని చిలకరించుకొనుటవల్ల కూడా ఆయా అవయవాలు చైతన్యవంతమౌతాయి. ఈ క్రియలు చేయుచున్నప్పుడు చదువు మంత్రాలకు

ఆధ్యాత్మిక పరముగానేగాక వినియోగపరంగా అర్థం చెప్పుకున్న జలవైశిష్ట్యం మరింత అవగతమౌతుంది.

శ న్నో దేవీరభిష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే ।
శం యోరభిస్రవన్తు నః ॥

(ఋ. 10-9-4; యజు. 36-12; సా. 33, అ.1-6-1)

దివ్య గుణాలు గల జగత్తునకు ప్రాణాధారమైన జలం మా జీవితావసరాలను పూర్తిచేయునుగాక. పానయోగ్యమై సుఖదాయకమగునుగాక. అది మాకు అన్నివైపులనుండి సుఖాలను ప్రాప్తింపజేయునుగాక.

'అమృతో పస్తరణమసి స్వాహా' (తై.అ. 10-32)

(అమృత ఇతి జలనామసు పఠితమ్ - నిరుక్తము) అమృత అనగా కష్టనివారకమైన జలము మా శరీరమందలి మాలిన్యాలను పోగొట్టి సుఖము నిచ్చుచున్నది అని అర్థం. అది ఉపస్తరణమువలె అనగా ఆసనము వలె ఒక పొరగా నుండి భూ అంతర్గత వేడినుండి మనను కాపాడుచున్నది.

'అమృతాపిధాన మసి స్వాహా' (తై.అ. 10-33)

దుఃఖ నివారకమైన జలము అపిధానమువలె అనగా పైవస్త్రమువలె నీటిఆవిరిగా గాలిలో తేమగా, మేఘాలుగా వుండి సూర్యతాపాన్నుండి కాపాడుచున్నది. పై శరీరాంగాలను, పరిసరాలను శుభ్రంగా చేసుకొనుటకు ఉపయోగపడుచు సుఖదాయకమగుచున్నది.

'సత్యం యశఃశ్రీర్మయిశ్రీః శ్రయతాం స్వాహా' (తై.అ.10.34)

(సత్యమ్ జలనామసు పఠితమ్ - నిరుక్తము) మేము జలం యొక్క సత్ప్రయోగంచే తగిన విధంగా ఉపయోగించుకొని, నిరోగులమై యశో ఐశ్వర్యాలను, మోక్షానందమును పొంద పురుషార్థం చేయుదుముగాక.

అంగస్పర్శ, మార్జన, ఇంద్రియ స్పర్శ మంత్రాలు పఠించునపుడు కూడా 'జలము మా అంగ ప్రత్యంగాలను, ఇంద్రియాలను శుద్ధపరచి బలపరచును గాక' అను భావనను కలిగివుండి దినచర్యలో ఆ రకంగా ప్రయత్నించవలెను.

అగ్నిహోత్రంలోని 'జలసేచన క్రియ' మంత్రాలలో జలం యొక్క మరికొన్ని విశిష్ట గుణాలు కాననగును:

'అదితేఽనుమన్యస్వ'

జలము అదితి = అణువులను సంయోగపరచు గుణము కలది.

'అనుమతేఽనుమన్యస్వ'

జలము అనుమతి = అన్నింటికి అనుకూలంగా ఉండునది.

'సరస్వత్యనుమన్యస్వ'

జలము సరస్వతి = గతివంతమై ప్రవహించు గుణము కలది.

దేవసవితః ప్రసువ యజ్ఞం ప్రసువయజ్ఞపతిం భగాయ ।
దివ్యో గంధర్వః కేతపూః కేతమ్ నః పునాతు
వాచస్పతి ర్వాచం నః స్వదతు ॥ (యజు. 3-1)

సత్కర్మలను ప్రేరేపించు ఓ సవితా! దేవా! నీవు సృజించిన దివ్యగుణాలు గల భూమిని ధరించివున్న గంధర్వము-జలము ఐశ్వర్యప్రాప్తికై యజ్ఞకర్తను ప్రేరేపించునుగాక-ప్రారంభింపజేయునుగాక! శరీరాలను పవిత్రపరచు-శుద్ధిచేయు జలం మా శరీరాలను రోగరహితం చేయునుగాక! వాక్పతియైన జలం మా వాక్కును మధురం చేయునుగాక!

వమనము (వాంతి): వికారము, కడుపుబ్బరము, పులిత్రేనుపులు, తలతిరుగుట మొదలగు అజీర్ణదోషములున్నప్పుడు ఈ క్రియ చేయవచ్చును. 100 డిగ్రీల వేడిగల గోరువెచ్చటి నీటిని మూడు, నాలుగు గ్లాసులు ఒకేసారి త్రాగాలి. కొద్దిగా త్రాగిన వమనము రాదు. గొంతులోనికి వ్రేళ్ళనుగానీ, పుల్లనుగానీ, చొప్పించి కక్కు తెప్పించుకోవాలి. ఆ నీటిలో ఆవపిండి కలిపినచో త్వరగా వమనం వచ్చును. ఆవపిండికి కక్కు తెప్పించు గుణమున్నది. ఇంకా వమనం రాకున్నచో కొద్ది ఉప్పు కలిపిన నీటిని

మళ్ళీ త్రాగాలి, దానితో వమనమగును. ఈ క్రియ జఠరకోశ శుద్ధికొరకు పరగడుపున కూడా చేయవచ్చును. మిక్కిలి బలహీనంగా ఉన్నవారు ఈ క్రియ చేయరాదు. ఈ క్రియ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని కలిగించునేగానీ వ్యాధి నివారణ చేయలేదు. పడని ఆహారాలు తినకుండుట, జీర్ణశక్తిని బట్టి మితంగా ఆహారం తీసుకొనుట మొదలగునవి మాత్రమే వ్యాధి నివారణ చేయును.

ఆయుర్వేదంలో ఆయా రోగాలలో ఆయా తత్వాలనుబట్టి ఆ యా మూలికల కషాయంతో వమనము కలిగించు ప్రక్రియలు గలవు. సాధారణంగా అన్ని తత్త్వాలవారికి జలంతో చేయు పై ప్రక్రియ సరిపడును. వమనము, వస్తి, స్వేదము, నశ్యము, అంజనము అను ఆయుర్వేదీయ పంచకర్మలలో వమనమొకటి. తర్వాత మిగిలిన వాటిని గురించి తెలిసికొందాం. ఆయుర్వేదంలో ఈ పంచకర్మలన్నీ ఆయా మూలికల కషాయంతో చేయు విధానం కలదు. కేవలం శుద్ధమైన నీటితో చేసినను అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగును. ఏలనగా నీరు **"భేషజం సర్వం నో అస్తు భేషజమ్ = సర్వ ఔషధాలు గల గొప్ప ఔషధ"**మని తెలిసికొని వుంటిమి కదా!

వస్తి (ఎనిమా): రెండు లీటర్ల నీరు పట్టు ఎనిమా డబ్బాలు మందుల లేదా శస్త్ర పరికరాల దుకాణాలలో దొరకును. ఒక డబ్బా, పొడుగు రబ్బరు గొట్టం, చివర ఒక నాళిక ఉండును. వస్తి చేయవలసిన వ్యక్తిని ఒక చాపపై కుడివైపు త్రిప్పి పరుండబెట్టవలెను. కుడికాలు చాచి ఎడమకాలు కొద్దిగా మడిచిన నాళము ఆసనములో చొప్పించుటకు అనుకూలంగా ఉండును. డబ్బాలో సుమారు 110 డిగ్రీల వేడినీరు పోసిన గొట్టము నాళము ద్వారా కొద్దినీరు పోనిచ్చి గాలి లేకుండా చేసి తదుపరి నాళమునకు కొద్ది నూనె రాసి నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి చొప్పించవలెను. ఆ తరువాతనే డబ్బా పైకెత్తి పట్టుకోవాలి. అప్పుడు నీరు పై డబ్బానుండి క్రిందకు ఆసనం ద్వారా పెద్దప్రేగులలోనికి ప్రవహించును. నీటిధారావేగమును రోగి భరించగలుగునట్లు డబ్బాను తగిన ఎత్తులో పట్టుకోవాలి. ఎక్కించుకోగలిగినంత నీరు ఎక్కించి, నాళిక తీసివేసి రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టి మృదువుగా పొట్టపై మర్దన చేయవచ్చును. లేదా పొర్లించవచ్చును. కొద్దిసేపటిలో మలవిసర్జనానుమానం కలుగును. శౌచాగారమునకు తీసుకువెళ్ళి మలవిసర్జన చేయించవలెను. అప్పుడు నీటితోపాటు ప్రేగులందలి మలము కూడా బయటకు వెడలును.

ముఖ్య గమనిక: ఈ జల చికిత్సలన్నింటిని ఒకసారి ప్రత్యక్షంగా చూచినగాని సరియైన అవగాహన కలుగదు. కావున ఒకసారి తెలిసినవారు చేస్తుండగా చూడవలసివుండును. మీకు దగ్గరలోవున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి వెళ్ళిన ఈ క్రియలన్నింటిని ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చును. అన్ని విషయాలు వ్రాయుట కష్టం. వ్రాసినచో గ్రంథ విస్తారమగును.

ఈ వస్తికర్మ ద్వారా సునాయాసంగా పెద్దప్రేవులలోనికి చేరిన మలాన్ని బహిష్కరించవచ్చును. తరుణ వ్యాధులన్నింటిలోను వస్తి చేయవచ్చును. వ్యాధి చాలా వరకు ఉపశమించును. జ్వరం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చన్నీటితో ఎనిమా చేసిన మంచిది. దీర్ఘవ్యాధులవారు ఉపవాస కాలమున మాత్రమే వస్తి (ఎనిమా) చేసికొన వలెను. ఆహారం తీసుకుంటూ మలవిసర్జనకు ఎనిమాపై ఆధారపడుట మంచిదికాదు. ఆహార మార్పుల ద్వారా మాత్రమే మలబద్ధకం శాశ్వతంగా నివారింపబడును.

స్వేదకర్మ: మన శరీరంలోని మలములను బహిష్కరించు అవయవాలు నాలుగు అవి. –1. పెద్దప్రేగులు 2. మూత్రావయవములు, 3. చర్మము, 4. ఊపిరితిత్తులు. వీటిలో చర్మము పెద్దది– విశాలమైనది. చర్మరంధ్రాల ద్వారా చెమట, వాయురూపంలోని మలినాలు బయటకు పోవుచుండును. మనం గుర్తించలేనంతగా స్వల్పంగా చెమట ఎప్పుడును పట్టుచుండును. వెంట వెంటనే గాలికి ఆరిపోయి మనకు కనబడదు. స్వేదకర్మవలన అనగా ఆవిరితో లేదా వేడితో చెమట పట్టించు విశేష ప్రయత్నాలవల్ల రక్తంలోని మాలిన్యాలు ఎక్కువగా బయటికి పోవును. అందుచేత శరీరం చాలా తేలికగా అనిపించును. ఉత్సాహంగా ఉండును.

విధానం: చెమట పట్టించవలసిన రోగిని ఒక పీటపై కూర్చుండబెట్టి, రెండు కాళ్ళను బాగుగా ఎడముగా పెట్టించి వాటిమధ్య వేడినీటితో నున్న వెడల్పు పాత్రను ఉంచవలెను. ముందుగానే అతనిచే త్రాగగలిగినంత మంచినీటిని త్రాగించవలెను. (వేడినీరు త్రాగితే చెమట బాగా పోస్తుంది) లేకున్న రక్తంలోని నీరు తరిగిపోయి బలహీనత ఏర్పడును. తలకు వేడి ఎక్కకుండ తలపై తడిగుడ్డ ఉంచి శిరస్సును వదిలి శరీరానికంతటికి సందు లేకుండా గొంగళి కప్పవలెను. వేడినీటి పాత్రనుండి వచ్చు ఆవిరి, వేడి బయటకు పోకుండా జాగ్రత్త వహించవలెను. పాత్రలోని వేడి తగ్గుచున్నకొద్దీ ఎర్రగా కాలి సిద్ధంగా

ఉన్న ఇటుక ముక్కలను ఒకటొకటిగా గొంగళి కొద్దిగా తప్పించి పాత్రలో జారవిడుచుచుండవలెను. రోగి శక్తికి మించి ఎక్కువ ఆవిరి, వేడి పట్టకూడదు. 10-15 నిమిషాలలో శరీరమంతా నీరు కారును. ఈ నీరంతా చెమట కాదు. కొంత నీటిఆవిరి. తరువాత పొడిబట్టతో శరీరాన్నంతటిని తుడిచి చెమట బాగా ఆరిన తరువాత స్నానం చేయించవలెను.

ఈ స్వేదకర్మ ఒక్కొక్క అవయవానికి స్థానికంగా కూడా చేయవచ్చును.

ఉదా: జలుబు, దగ్గు ఉన్నప్పుడు ముఖానికి, కంఠానికి; కాళ్ళ బాధలకు కాళ్ళకు విడివిడిగా చెయ్యవచ్చు.

నశ్యము: (జలనశ్యము, జలనేతి): ఆయుర్వేదం కొన్ని శిరోవ్యాధులలో మూలికలతో నశ్యం చేయించుటకుపదేశించుచున్నది. శుద్ధ జలంతో కూడా నశ్యం చేయవచ్చును. ఒక లీటరు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచాడు ఉప్పు కలిపి ఆ నీళ్ళు కొమ్ము చెంబులో (కొమ్ముకు చివర గుండ్రటి పిరమిడ్ ఆకారంగా చేసిన చెంబులు దొరకును. అవి ముక్కు రంధ్రంలో నీరు ఎక్కించుటకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.) నీరు పోసి, కొమ్ము చివరి భాగం ముక్కు రంధ్రంలోనుంచి, నోరు తెరచి తల ఎడమవైపుకు కొద్దిగా వంచాలి. అప్పుడు నీరు కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా లోనికిపోయి మలుపుతిరిగి ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా బయటకు కారిపోవును. ఈ క్రియ చేయునపుడు నోరు తెరిచివుంచుట అత్యవసరం. లేకున్న నీరు గొంతులోనికి పోవును. తిరిగి చెంబును ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో ఉంచి, నోరు తెరిచి కుడివైపునకు వంగిన నీరు కుడి ముక్కు రంధ్రం నుండి బయటకు పోవును. ఈ క్రియ వలన ముక్కులోని ధూళి, అధికశ్లేష్మము, చీము మొదలగు చాలా మాలిన్యాలు బయటకు పోవును. ముక్కునందలి చాలా అడ్డంకులు క్రమంగా తగ్గిపోవును. ముక్కులో చీము (సైనసైటిస్) ఉన్నవారికిది చాలా మేలు చేయును.

ఆరోగ్యవంతులు కూడా అప్పుడప్పుడు ఈ క్రియ చేయవచ్చును. లేదా ఉదయం ముఖం కడుగుకునేటప్పుడు కొద్ది చల్లటినీరు నశ్యంగా కుడి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాలతో పీల్చినను, కంటికి, తలకు చల్లదనము నిస్తుంది. హాయిగా ఉంటుంది. జలనేతి ప్రయోజనమును గురించి హఠయోగ ప్రదీపిక ఇలా చెబుతుంది.

శ్లో॥ కపాల శోధినీ చైవ దివ్యదృష్టి ప్రదాయినీ ।
జత్రూర్ధ్వజాత రోగౌఘం నేతి రాశు నిహన్తి చ ॥

తాత్పర్యం: నేతికర్మ కపాలశుద్ధిని చేయును. దివ్యమైన దృష్టినిచ్చును. భుజాలకు మీది భాగాలందలి రోగాలను శీఘ్రంగా నివారణ చేయును.

అంజనము (కాటుక): నేత్రశుద్ధికి, నేత్రరోగాల నివారణకు ఆయుర్వేదంలో వివిధ అంజనాల, ఔషధాల ప్రయోగవిధి కలదు. శుద్ధమైన నీటితో కూడా ఈ ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చును. వెడల్పు గిన్నెలోగానీ, లోతైన పళ్ళెంలోగానీ శుద్ధమైన చల్లటినీరు పోసి ముఖం నీటిలోనికి వంచి కండ్లు తెరచి కనుగ్రుడ్లను ప్రక్కలకు, గుండ్రంగా త్రిప్పవలెను. కంటికి చక్కగా అమరునట్టి కంటిపాత్రలు (గాజు, ప్లాస్టిక్) (Eye Cups) లభించును. వాటితో చేయుట చాలా అనుకూలం. ఆ పాత్ర (కప్పు)లో చల్లటినీరు పోసి కంటికి చక్కగా ఆనించి కన్ను తెరచి కనుగ్రుడ్డు త్రిప్పవలెను. కనురెప్పలు మూస్తూ తెరుస్తూ ఉండవలెను. దీనివల్ల కంటిలోని ధూళి ధూసరములు తొలగిపోవును. కంటికి చల్లదనం కలుగును. నేత్రశక్తి పెరుగును. ఈ క్రియ రోజుకొక్కసారైనా చేయుచున్న ఏ విధమైన కంటివ్యాధులు రాకుండును.

ఈత (Swimming): నీటిలో ఈత కొట్టుట ఒక ఉత్తమ వ్యాయామం. దీనివల్ల కాళ్ళకు చేతులకు చక్కటి వ్యాయామమగును. ఊపిరితిత్తులకు ఒక రకమైన ప్రాణాయామ వ్యాయామమగును. నరములలో స్ఫూర్తి కలుగును. రక్తప్రసారంలో చైతన్యం కలుగును. మస్తిష్కంలో నూతన ఉత్తేజం కలుగును. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగును. చర్మరంధ్రాలు వికసించి అవి నీటిలోని ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్)ను స్వీకరించును. అందుచే ఈతను సర్వాంగాలకు బలాన్నిచ్చు ఒక గొప్ప ఔషధం (Tonic) అందురు. ఈత కొట్టలేని బలహీనులైనవారు అప్పుడప్పుడు మునకలు వేస్తూ గొంతులోతు జలములో ఎక్కువసేపు ఉండి కాళ్ళు, చేతులు శరీరం ఆడించుచున్నను కొంత లాభం కలుగును.

జలపానము: ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రకారం మన శరీరానికి రోజుకు రెండున్నర నుండి మూడు లీటర్ల నీరు అవసరం. ఆహారం ద్వారా కొంత నీరు లభించినను విడిగా కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు త్రాగవలెను. శరీరానికి తగినంత నీరు లభించకపోవుటవల్లనే

చాలా రోగాలు కలుగుచున్నవని వైద్యులు చెప్పుదురు. శరీర బాహ్యాశుద్ధికి నీరు ఎలా అవసరమో అట్లే దైనిక జీవనంలో శరీరంలో తయారగు మాలిన్యాలను బహిష్కరించుటకు నీరు అంతే అవసరం. కొందరిలో దాహం తక్కువగా వుండును. అందుచేత నీరు త్రాగుటకు ఇష్టపడరు. అలాంటివారు జలం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తించి జలపానాన్ని అభ్యసించాలి. కొందరిలో దాహం అధికం. అలాంటివారు నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుందురు. అది కూడా మంచిదికాదు. అతిదాహానికి ఆహార దోషాలు, తత్త్వదోషాలు, కొన్ని వ్యాధులు కూడా కారణం. కనుక ఆ కారణాలను గుర్తించి సరిచేసుకోవలెను. శ్రమించుటవలన, వేడి కర్మాగారాలలో లేదా ఎండలో పనిచేయుటవల్ల కలిగిన దాహం సహజమైనదే. ఏమైనను దాహమైనప్పుడు నీరు త్రాగుట అవసరమే. అయితే ఒకేసారి 2, 3 గ్లాసులు త్రాగుటకన్నా కొద్దికొద్దిగా కొంత విరామంలో (గంటకొకమారు) త్రాగుట మంచిది. త్రాగునప్పుడు కూడా పెద్ద పెద్ద గుటకలుగా త్రాగుటకన్నా కొద్దికొద్దిగా వేడిపాలు త్రాగినట్లు త్రాగవలెను. అందువలన దాహం తీరుటయేగాక నీరు నోటిలోని లాలాజలంతో కలిసి జీర్ణకోశంలోనికి పోవుటవల్ల జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. ఇంతేకాక, ఏదైనా పదార్థం జీర్ణంకాక అజీర్ణమైనప్పుడు కేవలం నీరు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకొనుటవల్ల అది మందుగా పనిచేయును. జీర్ణమైన తదుపరి జలపానము బలాన్ని కలిగించును. **(అజీర్ణే భేషజం వారి, జీర్ణేవారి బలప్రదమ్॥)** అని చాణక్యనీతి చెప్పును. (వారి అంటే నీరు అని అర్థం).

నవనాగరికత పేరుతో నేడు కొందరు శీతలీకరణయంత్రంలో పెట్టిన చల్లటి నీరు, మంచుముక్కలు వేసిన నీరు అన్ని కాలాలలోను (శీతాకాలంలో కూడా) త్రాగుచుందురు. ఇది మంచిది కాదు. దీనివల్ల జఠరాగ్ని మందగించి క్రమంగా అజీర్ణవ్యాధి ప్రాప్తించును. పళ్ళు, చిగుళ్ళు తొందరగా బలహీనపడును. శ్లేష్మ సంబంధమైన వ్యాధులు రావచ్చును. వేసవినందు కూడా మంచునీరు (Ice Water) మంచిది కాదు. కుండ, కూజాలలోని నీరు సరిపోవును. అట్లే చాలా వేడినీరు కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల పళ్ళు, చిగుళ్ళు బలహీనపడును. లాలాజల గ్రంథులు చెడిపోవును. రుచిని తెలుపు బుడిపెలు (Taste Buds) మొద్దుబారును.

ఆహార పదార్థాలను వండుటకు నీరు ఎలా అవసరమో అట్లే తినిన ఆహారం జీర్ణమగుటకు కూడా నీరు అవసరం. ఈ విషయాన్నే వేదమిట్లు నొక్కి వక్కాణించెను.

'అద్భిరన్నాదిభారన్నమత్తియ ఏవం వేద।' (అథర్వ 15-14-6)

అన్నాది పదార్థాలతో నీటిని కూడా సేవించవలెనని తెలిసికొనుడు.

ఈ విషయాన్ని వివరించుటకే ఋషులు తమ ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో అనుపాన విషయాన్ని ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయంగా విస్తృతంగా వ్యాఖ్యానించారు. అందలి కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలిసికొందాం.

అనుపానమనగా భోజనానికి ముందు, వెనుక, మధ్యలోను లేదా దాహమైనప్పుడు, వ్యాధులలోను తీసుకోవలసిన ఆయా ద్రవపదార్థాలని సామాన్యార్థం. అలాంటి ద్రవ పదార్థాలనేకం ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడినవి. అందులో సామాన్య జలానికి, విశిష్ట స్థానమివ్వబడింది.

సర్వానుపానేషు వరం వదంతి మైఘ్యం యదమ్భః శుచిభాజనస్థమ్ ॥
లోకస్య జన్మప్రభృతి ప్రశస్తం తోయాత్మకాః సర్వరసాశ్చ దృష్టాః ।
సంక్షేప ఏషోఽభిహితోఽనుపానేష్వతః పరం విస్తరతోభిధాస్యే ॥
(సుశ్రుతము-సూత్రస్థానము-అ. 46-424, 425)

"అన్నిరకాల అనుపానాలలోను పరిశుద్ధమైన పాత్రలయందుంచబడిన శుద్ధజలమే శ్రేష్ఠమైనది. ఏలన అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను కొద్దో గొప్పో నీరుండునుగావున, అది ఎవ్వరికిని ప్రతికూలం కాదని భావం." వేడినీరు ఎప్పుడెప్పుడు త్రాగవలెనో, చల్లని నీరు ఎప్పుడెప్పుడు సేవించవలెనో కూడా సుశ్రుతశాస్త్రం వివరించింది.

ఉష్ణోదకానుపానము:

ఉష్ణోదకానుపానం తు స్నేహానామథ శస్యతే ।
ఋతే భల్లాతక స్నేహాత్ స్నేహాత్తౌవరకాత్త థా ॥ (సుశ్రుత. 46-426)

"నూనె, నెయ్యి మొదలగు తైలాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్న తదుపరి వేడినీరు త్రాగుట మంచిది. కానీ జీడినూనె, నీరుడు గింజల నూనెలతో కూడినవి తీసుకున్నప్పుడు వేడినీరు మంచిదికాదు. ఏలన వేడినీటి వలన ఆ నూనెలు ప్రకోపించి జీర్ణావయవాలను పుండు చేయవచ్చు" అని పై శ్లోకాభిప్రాయం.

శీతోదకానుపానము:

శీతోదకం మాక్షికస్య పిష్టాన్నస్య చ సర్వశః ।
దధిపాయసమద్యార్తి విషజుష్టే తథైవ చ ॥
కేచిత్పిష్టమయస్యాహురనుపానం సుఖోదకమ్ ।

(సుశ్రుత 46-427-428)

తేనెను సేవించినప్పుడు, పిండితో చేసినవి తినినప్పుడు, పెరుగు, పాయసము, మద్యము మొదలగునవి సేవించినపుడు, విషము కలిసినవి ఏవైనా సేవించినప్పుడు చల్లటినీరు త్రాగవలెను. (కొందరు పిండి పదార్థాలు) ఎక్కువగా సేవించినపుడు కొద్ది ఉష్ణం గల నీరు సేవించుట మంచిదందురు.

ఇంతేగాక, జలపానం భోజనానికి ముందా? మధ్యలోనా? తదుపరియా? జలపానం చేయకున్న నష్టమేమి? అను ప్రశ్నలకు సమాధానంగా సుశ్రుతమిట్లు వివరించును.

తదాదౌ కర్శయేత్పీతం స్థాపయేన్మధ్య సేవితమ్ ।
పశ్చాత్పీతం బృంహయతి తస్మాద్వీక్ష్య ప్రయోజయేత్ ॥
స్థిరతాం గతమక్లిన్నమన్న మద్రవపాయినామ్ ।
భవతా బాధజననమనుపానమతః పిబేత్ ॥

జలపానం భోజనానికి ముందు చేసిన శరీరాన్ని కృశింపజేయును. మధ్యలో చేసిన సమశరీరంగా (తగినంతగా) నిలుపును. చివరలో చేసిన పుష్టిని కలిగించును. కావున శరీరం ఏవిధంగా కావలెననుకున్న ఆవిధంగా చేయవలెను. చేయకున్నచో తినిన ఆహారం కడుపులో ద్రవంకాక స్తంభించి బాధను కలిగించును. కావున ఏదేని ఒక ప్రకారంగా భోజనంతో నీటిని సేవించుచుండాలి.

అయితే, ఆయాసం, దగ్గు, తలభాగంలోని బాధలు, ఛాతీ ఊపిరితిత్తులలోని బాధలలోను, లాలాజలస్రావం ఎక్కువగా వున్నవారు, బొంగురుగొంతు ఏర్పడినప్పుడు నీరు త్రాగకుండుట మంచిది.

నీరు త్రాగిన వెంటనే వేగంగా నడచుట, పరిగెత్తుట, గట్టిగా మాట్లాడుట, చదువుట, పాడుట మంచిదికాదు. నిద్రించుట కూడా మంచిదికాదు. అలా చేస్తే త్రాగిన నీరు కంఠంలోనో, గుండెవద్దనో, కడుపులోనో స్తంభించిపోయి వాటిలో వికృతిని కలిగించును. ఆకలిని చంపును, వాంతి, వికారము కలిగించును.

ప్రతి విషయాన్ని సూక్ష్మంగా ఆలోచించి ఇట్టి ఎన్నో జాగ్రత్తలను మన ఋషులు ఆయుర్వేదంలో వివరించిరి. అన్నిటిని ఇచ్చట వివరించుట అసాధ్యం. తెలుసుకోగోరువారు చరక, సుశ్రుత గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయగోరుచున్నాము.



వేదాలలో ఏమున్నది?

వేదాలు విజ్ఞాన నిధులు. ఆధ్యాత్మికంగా మహోన్నతస్థాయిని సాధించిన మహర్షులు ఆధిదైవిక – ఆధిభౌతిక విషయాలలో స్వయం సమృద్ధిని సాధించడంలో ఆశ్చర్యమేముంటుంది? భౌతిక విషయాలలో ఇప్పుడు కోట్లకొలది ధనవ్యయంతో ఎందరో వ్యక్తులు, ఎన్నో సంవత్సరాలు పరిశోధించి ఎలాగో అతికష్టంమీద కనుగొనగల్గిన విశేషాల్ని వారు యోగాభ్యాసంతో మానసిక ప్రణిధానంతో తేలికగా కనుక్కోగలిగారు. ఆత్మశక్తి తగ్గిపోయి బాహ్యాప్రకృతి మీద ఆధారపడి మనం ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి విసిగివేసారి చిట్టచివరకు ఎలాగో ప్రకృతి తత్త్వాన్ని కొంత తెలుసుకోగలుగుతున్నాం. కానీ యోగాభ్యాసంతో తపశ్శక్తితో ఆత్మశక్తిని బాగా పెంచుకున్న మహర్షులు ప్రకృతిమీద ఆధారపడకుండా భౌతికాభౌతిక సత్యాలను అరచేతిలోని రేగిపండులాగా చూడగలిగారు. ఆ సత్యాలనే లోకానికి ఆవిష్కరించారు.

– చతుర్వేద భూమిక (సంపాదకులు. మట్టి కృష్ణారెడ్డి)

ఆధునిక జల చికిత్సలు

ధారాస్నానము: సహజమైన ప్రాకృతిక జలపాతములవద్ద చేయు స్నానం ఒక మధురానుభవం. కొండలపైనుండి, అడవులనుండి ప్రవహించి వచ్చిన ఆ జలమునందు కొన్ని ఔషధీయగుణము లుండును. అట్టి జలం ఔషధంగా పనిచేసి కొన్ని వ్యాధులను నయం చేయును. కొందరికి మానసికంగా తృప్తి కలిగి ఉత్సాహం కలుగును. ఇంతేగాక, తలపై, వీపుపై వేగంగా పడిన ఆ నీరు నరాలలో చైతన్యం కలిగించును. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచును. నీరుతోడు యంత్రాల (మోటార్ల) ద్వారా ఏర్పడు నీటిధార వద్ద కూడా స్నానం చేసి మనం ఈ ప్రయోజనం పొంధవచ్చును. ఈ ధారా స్నానం వల్ల శరీరానికి, విశేష శీతలత్వం కలుగజేయవచ్చును.

మోకాళ్ళపై ధారాపాతం: రోగిని పీటపై కూర్చుండబెట్టి అతని మోకాళ్ళపై కొద్ది ఎత్తునుండి విడవకుండా ధారగా 5 నుంచి 10 నిమిషాలు నీటిని పోయవలెను. దీనివల్ల కాళ్లలోని రక్తప్రసారం సరిచేయబడి అన్నిరకాల కాళ్ళబాధలు తగ్గిపోవును. ఫాదర్ క్నాఈప్ ఈ పద్ధతిని చాలా ప్రశంసించెను.

తుషారస్నానము లేదా తుంపరస్నానం: సన్నటి వర్షంలోగానీ, ఎత్తులో ఏర్పాటు చేసిన కుళాయికి జల్లెడవంటి బిరడాను పెట్టిగానీ నీటి తుంపరస్నానం చేయవచ్చును. ఇది నరాలకు, చర్మానికి, చైతన్యం కలిగించును. అధికోష్ణంతో, తాపంతో బాధపడువారికి చాలా ఉపశాంతి నిచ్చును.

జలకుండ లేదా తొట్టెస్నానము:

జలాషేణాభి షిఇ్చత జలాషేణోప సిఇ్చత ।
జలాషముగ్రం భేషజం తేన నో మృడ జీవసే ॥ (అథర్వ. 6-57-2)

"రోగగ్రస్త అవయవాలను జలంలో ముంచుడు. జలంతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుడు. జలం ఉగ్రమైన-శక్తివంతమైన భేషజం. దానితో రోగవిముక్తులై సుఖించుడు." అని చెప్పినట్లు - మనిషి కూర్చున్నంత ఎత్తుగల పెద్ద తొట్టెలో చల్లటినీరు నింపి అందులో రోగిని కంఠం వరకు మునుగునట్లు కూర్చుండబెట్టవలెను. రోగాన్నిబట్టి, రోగిశక్తిని బట్టి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు లేదా అరగంట వరకు కూర్చుండబెట్టి బయటకు తీసుకువచ్చి పొడిబట్టతో తుడవవలెను. దీనివల్ల అతని శరీరమందలి రోగం కొంత ఉపశమించును. కొంత శక్తి, స్ఫూర్తి కలుగును, లేదా రోగగ్రస్త అవయవాన్ని మాత్రమే నీటిలో ముంచివుంచుట కూడా చేయవచ్చును.

తొట్టెలో అర్ధస్నానము: తొట్టెలో ముందు కొంత చల్లని నీరు పోసి రోగిని అందు కూర్చుండబెట్టవలెను. నీరు అతని కడుపువరకు మాత్రమే ఉండవలెను. పైభాగమంతా పొడిగానే ఉండవలెను. నీరు చల్లనిదై (కుండలోనిదై) ఉండవలెను. అట్లు చాలా కొద్దిసేపు మాత్రమే ఒకటి రెండు నిమిషాలు మాత్రమే చేయవలెను. ఎక్కువ సమయం చేయరాదు. ఈ స్నానం వల్ల శరీరం యొక్క క్రింది భాగాలందలి రోగాలు చాలా ఉపశమించును. జీర్ణకోశమందలి చిన్న, పెద్ద ప్రేగులు బలపడును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి చెందును. మూలశంకలు (Piles), భగంధరము (Fistula), కడుపునొప్పి, అగ్నిమాంద్యము, వాయువుతో కూడిన కడుపుబ్బరం మొదలగు రోగాలు తగ్గుతాయి. ఇది హిస్టీరియా రోగులకు కూడా కొంత మేలు చేస్తుంది.

కటిస్నానం (హిప్‌బాత్): ఇది డా॥ లూయీస్ కూనేచే రూపొందించబడిన ఒక అద్భుతమైన జలచికిత్స. దీనితో ఎన్నో దీర్ఘవ్యాధులు కూడా నయమగును. శరీరంలో అన్యపదార్థం లేదా రోగపదార్థం పేరుకొనుటయే అన్ని వ్యాధులకు మూలకారణమని వారి సిద్ధాంతం. ఆ రోగ పదార్థం ముఖ్యంగా పెద్ద ప్రేగులనుండి బయలుదేరి శరీరంలో ఆయా అవయవాలలో ప్రోగై వాటిని రోగగ్రస్థం చేయుచున్నదని వారి గట్టి వాదన. మరల ఆ రోగ పదార్థాన్ని పెద్దప్రేగుల వద్దకే- కటి ప్రదేశం వద్దకే ఆకర్షింపజేసి బహిష్కరించవలెనని వారందురు. అందుకు ఈ క్రింద వివరించిన కటిస్నానమే సర్వోత్తమ సాధనమని వారి అభిప్రాయం. అనేక ఉదాహరణలతో, అనేక రోగులపై వారు జరిపిన పరిశోధనల వివరణతో వారు వ్రాసిన గ్రంథమైన 'న్యూసైన్స్ ఆఫ్ హీలింగ్'లో తమ సిద్ధాంతమును నిరూపించారు.

విధానం: దీనికొరకు సిమెంట్‌తోగానీ, రేకుతోగానీ చేసిన వెడల్పు తొట్టె అవసరమగును. అందులో మూడు వంతుల వరకు చన్నీరు పోయవలెను. అందులో కాళ్ళు బయటపెట్టి కూర్చున్న నాభివరకు మాత్రమే నీరు ఉండునంత నీరు ఉండవలెను. ఛాతి, భుజములు, తల నీటికి పైననే ఉండవలెను. అనగా పిరుదులు, కటి ప్రదేశం మాత్రమే నీటిలో ఉండవలెను. తరువాత ఒక గుడ్డతో కటి ప్రదేశాన్ని మృదువుగా రుద్దుచుండవలెను. ఆవిధంగా 5, 10 నిమిషాలు చేసిన చాలును. నీరు ఎంత చల్లగా ఉన్న అంత మంచిది. దీనివల్ల శరీరంలోని దుష్టవేడి కటి ప్రదేశానికి ఆకర్షింపబడి రోగికి హాయి కలుగును. శరీరం కొంత చల్లబడును. తరువాత శరీరానికి, సామాన్య ఉష్ణత వచ్చువరకు వ్యాయామం కానీ, శ్రమకానీ చేయుట మంచిది. చేయలేని బలహీనులు గొంగళి కప్పుకొని కొద్దిసేపు పరుండవలెను. దీనిని భోజనానికి ఒక గంట ముందుగానీ, లేదా భోజనానంతరం 3 గంటల తరువాతగానీ అనగా జీర్ణకోశం ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు చేయవలెను.

సామాన్యంగా వ్యాధులన్నీ ఆహార విహార దోషాలవల్లనే కలుగుచుండును. ఆ స్థితిలో కొంత అజీర్ణము, మలబద్ధకం ఉండును. అజీర్ణ పదార్థం పెద్దప్రేగులలో మలకోశములలోనికి చేరి విష పదార్థాలను (టాక్సిన్స్) ఉత్పన్నం చేయును. అందులోనుండి విష వాయువులు వెడలి శరీరంలో వ్యాపించును. అవి ఎక్కువగా బలహీనంగా వున్న అవయవాలలో క్రమంగా ప్రోగగుచు ఒక స్థాయి దాటగానే రోగాన్ని కలుగజేయును. అందుచేత శరీరంలో పేరుకుపోయిన చాలా మలిన పదార్థాలకు కటి ప్రదేశమే మూలం. ఈ కటిస్నాన చికిత్స వల్ల ఆ అన్య పదార్థం తిరిగి మూలస్థానానికి చేరి మలకోశం ద్వారా బయటకు వెడలును. దీర్ఘవ్యాధులతో మితమైన ప్రాకృతిక ఆహారాన్నిస్తూ ఈ చికిత్స జరిపిన ఎన్నో మలిన పదార్థాలు విరేచనం ద్వారా బయటకు పోవును. 'ఇంత మలిన పదార్థం శరీరంలో ఎలా చేరినది?' అని మనకే ఆశ్చర్యం కలుగును.

ఇది ముఖ్యంగా స్థూలత్వాన్ని (Obesity), దుష్టవేడిని తగ్గించును. రక్తాన్ని శుద్ధి పరచును. నాడీమండల అవరోధాలు తొలగిపోవును. తలనొప్పులు, అధిక రక్తపోటు, కడుపులోమంట, నొప్పి, వాయువు మొదలగునవి తగ్గిపోవును. జీర్ణశక్తి పెరుగును.

అన్ని అవయవాలకు చక్కటి రక్తప్రసారం జరుగును. అందుచే అన్ని వ్యాధులలోను ఇది ఎంతో లాభకారి.

జననేంద్రియ స్నానం (సిట్జ్‌బాత్): ఇది కూడా డా॥ లూయిస్ కూనే గారి ఆవిష్కారమే. కొన్ని నరాల చివరి భాగాలు జననేంద్రియ చివరి ముందోలు (ముందు చర్మం)లో సమాప్తమగును. వాటిని ఒక రకంగా 'నాడీమండల వ్రేళ్ళు' అని చెప్పవచ్చును. ఆ చివరి భాగమును చన్నీటితో మెత్తటి తడిగుడ్డ సాధనంగా మృదువుగా తుడుచుచుండవలెను. మిగిలిన శరీరమంతా పొడిగానే ఉండవలెను. అలా 5, 10 నిమిషాలు చేసిన చాలును. దీనివల్ల నాడీ మండలంలో అద్భుతమైన చైతన్యం కలుగును. జీవశక్తి ప్రేరణను పొంది రోగ పదార్థాన్ని శరీరంనుండి వెడలగొట్టుటకు తీవ్ర ప్రయత్నం చేయును.

ఈ చికిత్సానంతరం కూడా కొద్ది వ్యాయామం లేదా శ్రమ చేసిన గుణకారిగా ఉంటుంది. కొందరు రోగులు ఈ ఛికిత్స బాగా వేడి చేయుచున్నదని చెప్పుదురు. అప్పుడు సమయం తగ్గించి 2, 3 నిమిషాలు మాత్రమే చేయవలెను. క్రమంగా పెంచవచ్చును. పక్షవాతం (పెరాలసిస్) మొదలగు నాడీమండల వ్యాధులకు ఈ స్నానం ఎంతో లాభకారి.

కశేరుకా స్నానం (వెన్నెముక స్నానం): కాళ్ళు బయటపెట్టి పరుంటే మెడవరకు పట్టునంతటి పొడుగు నీటితొట్టె ఈ చికిత్సకు అవసరం. అందులో కేవలం వీపు తడుచునంతటి చల్లనీరు మాత్రమే పోయాలి. అందులో రోగిని కాళ్ళు తొట్టె బయటనే ఉంచి వెల్లకిల వీపుపై పరుండమని చెప్పాలి. అలా పరుండబెట్టి తల తడవకుండా తొట్టె ప్రక్కగోడకు ఆనివుండాలి. కేవలం వీపు, అందలి వెన్నెముక మాత్రమే తడుస్తూ ఉండాలి. అలా 5 నిమిషాలు పడుకోబెట్టి తర్వాత అందులోనే లేచి కూర్చుండమని చెప్పాలి. అలా కూర్చుండి పొడుగు పొడి తుండుగుడ్డతో 5 నిమిషాలు వెన్నెముకను రుద్దాలి. ఇది ఒక పర్యాయంతో మొదలుపెట్టి క్రమంగా 4 నుంచి 5 పర్యాయాల వరకు చేయవచ్చును. తరువాత వ్యాయామంకానీ, పరిశ్రమ కానీ చేయాలి. దీనివల్ల వెన్నెముకకు, నాడీమండలానికి సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణ అగును. నాడీమండలం చైతన్యవంతమగుటవలన దాని ప్రభావం మొత్తం శరీరంపై ఉంటుంది. ఈ స్నానాన్ని వేడినీటితో కూడా చేయవచ్చును. రెండు తొట్లు ఏర్పాటుచేసి ఒకదానిలో చన్నీటిని,

ఒకదానిలో వేడినీటిని పోసి ఒకటి తరువాత ఒకటిగా మార్చి మార్చి చేయుచున్న మరింత గుణకారిగా ఉంటుంది.

వేడినీటి పాదస్నానం: ఇది శరీర రక్త ప్రసారాన్ని సరిచేయు ఒక గొప్ప చికిత్స. దీనిలో పాదాలకు, దిగువ కాళ్ళకు వేడి తగులుట వలన అందలి రక్తనాళాలు వ్యాకోచించుట, అందులో రక్తం అధికంగా చేరుట జరుగుతుంది. అందుచేత తల, ఛాతీ, కడుపు మొదలగు ఎగువ అవయవాలలో ఏర్పడిన రక్తాధిక్యత (కంజషన్) తగ్గుతుంది. తలనొప్పి, నిద్రలేమి, తలభారం తగ్గుతుంది. ఛాతి మరియు ఉదరకోశం నందలి రక్తపు వత్తిడి తగ్గి అచటి బాధలు ఉపశమిస్తాయి.

విధానం: ముందుగా రోగి తలను చన్నీటితో బాగా తడిపి, నీరు ఇంకునట్లు తలను మర్దించాలి. లేకున్న చన్నీటితో ఒక తుండుగుడ్డను తడిపి నీరు కారకుండా పిండి తలకు చుట్టాలి. తదుపరి అతనిని ఒక ఎత్తు పీటపై కూర్చుండబెట్టాలి. రెండు పాదాలు పట్టునంతటి వెడల్పు, మోకాళ్ళవరకు ఎత్తుగల ఒక వెడల్పు బాల్చీ లేక గంగాళంలో 102 నుండి 104 డిగ్రీల ఉష్ణంగల వేడినీటిని సగం వరకు పోయాలి. అందులో రోగి పాదాలు పెట్టించి, పెద్ద కంబళిని అతని కంఠం నుండి క్రింద భూమి వరకు వచ్చునట్లు బయటగాలి చొరబడకుండా కప్పాలి. తదుపరి ఎక్కువ వేడిగల నీరు ఆ బాల్చీలో పాదాలు కాలకుండా పోస్తూ రోగి భరించగలిగినంత వరకు వేడిని పెంచవచ్చు. ఆ విధంగా 5 నుండి 15, 20 నిమిషాల వరకు చేయవచ్చు. బాగా చెమట పోసినచో వెంటనే ఆపివేయాలి. తరువాత కాళ్ళు బయట పెట్టించి చన్నీరు పోసి పాదాలను గట్టిగా గుడ్డతో తోమాలి. ఈ స్నానంలో వేడినీటిలో పాదాలుంచుటవల్ల అందులోని రక్తనాళాలు వ్యాకోచం చెందుతాయి. తలను చన్నీటితో తడుపుటవలన తలలోని రక్తనాళాలు సంకోచం చెంది రక్తం దిగువకు ప్రవహిస్తుంది. అందుచేత తల, ఛాతి, ఉదర కుహరాలందలి వత్తిడి తగ్గి బాధలు ఉపశమిస్తాయి. మాలిన్యాలు మల మూత్ర కోశాల ద్వారా, చెమట పట్టుటచే స్వేద రంధ్రాల ద్వారా బయటకు పోతుంది. చివరగా పాదాలను చన్నీటితో తడిపి తోముటవల్ల రక్తం ధారాళంగా ప్రవహించుటకు వీలు కలుగుతుంది. ఇంతేగాక వేడిమి వలన పాదాలలోని రక్తనాళాలకు పెళుసుదనము, బలహీనత రాకుండా చన్నీటి మర్దన కాపాడుతుంది. ఏలనగా చన్నీటి చికిత్సలు

బలవర్ధకాలు, వేడి చికిత్సలు బలహీనకరాలు. కానీ రక్త ప్రసారాన్ని సరిచేయుటకు, నూలిన్యాలను కరిగించుటకు వేడి చికిత్సలు అనివార్యం.

చన్నీటి పాదస్నానం: ఇది వేడినీటి పాదస్నానమంతటి శక్తివంతమైనది కాకపోయినను ఇది కూడా రక్తప్రసరణాన్ని చైతన్యవంతం చేస్తుంది. మన అరికాళ్ళయందు రక్త ప్రసారాన్ని అదుపు చేయగల నాడులున్నాయి. ఈ స్నానం వల్ల వాటిలో చైతన్యం, శక్తి కలుగుతుంది. ఎగువ అవయవాలైన మెదడు, జీర్ణకోశం, కాలేయం, ప్రేవులు, మూత్రావయవాలందలి రక్తాధిక్యత తగ్గుతుంది. అక్కడి రక్తనాళాలు సంకోచం పొంది రక్తం క్రిందికి కాళ్ళలోనికి ప్రవహిస్తుంది. పెద్దప్రేవుకు, మూత్రపిండ, మూత్రకోశాలకు ఉద్రేకము కలిగించి మలమూత్రాలను జారీచేస్తుంది.

విధానం: ఒక బాల్చీలో 3, 4 అంగుళాల లోతు చన్నీటిని పోసి ఎత్తుపీటపై కూర్చుని పాదాలను ఆ నీటిలో ముంచి ఉంచాలి. పాదాలను అందులోనే ఉంచి చేతులతోగానీ లేదా గుడ్డతోగానీ గట్టిగా తోముచుండాలి. లేదా పాదాలతో ఒకదానినొకటి తోముకో వచ్చును. దీనికి నీరు ఎంత చల్లగా ఉంటే అంత మంచిది. ఈ చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు పాదాలను ఒకసారి వేడినీటితో కడిగి తరువాత చన్నీటిలో ముంచినచో మరింత గుణకారిగా ఉంటుంది. ఈ స్నానం 5, 6 నిమిషాలు చేసిన చాలు. కానీ ఒక్క రోజు సరిపోదు కొన్ని రోజులు వరుసగా చేయాలి. అట్లు చేసిన మంచి ఫలితం కలుగుతుంది. వేడినీటి పాదస్నానంలో తాత్కాలికంగా పై అవయవాలలో రక్తపు వత్తిడి తగ్గునే కానీ నిలబడి ఉండదు. ఈ చికిత్సలో అట్లుగాక నెమ్మదిగా గుణం కనబడినా చాలాకాలం ఆ రక్త ప్రసరణ అదుపులో ఉండి వ్యాధి నివారణ అవుతుంది.

చేతులకు కూడా ఈ చన్నీటి స్నానం చేయవచ్చును. రెండు చేతులను మోచేతుల వరకు మిక్కిలి చల్లటి నీటిలో ముంచివుంచి ఒక చేతితో మరియొకటి గట్టిగా తోముకొనుటగానీ, ఎవరి సహాయంతోనైనా రుద్దించుకొనుటగానీ చేయాలి. దీనివలన ముఖము, ఊపిరితిత్తులలోని రక్తపు వత్తిడి తగ్గి ముక్కు నుండి రక్తం కారుట, రక్తవమనం తగ్గిపోతాయి.

ఉష్ణోదక సర్వాంగ స్నానం: రోగిని పెద్ద తొట్టెలో కూర్చుండబెట్టి ముందు కొద్ది వేడిగల (100 డిగ్రీల) నీరు కంఠం వరకు లేదా ఛాతీ పైభాగం వరకు పోయాలి. తొట్టెలో ఉన్న నీరు నెమ్మది నెమ్మదిగా తీస్తూ మిక్కిలి వేడినీరు కలుపుచుండాలి. పెద్ద తొట్టెలు అందుబాటులో లేకున్న క్రింద కూర్చుండబెట్టి భుజములపైనుండి ధారగా వేడినీటిని పోస్తూ ఈ స్నానం చేయించవచ్చును. రోగి భరించగలిగినంత అనగా 104 నుండి 110 డిగ్రీల వేడివరకు పెంచవచ్చును. కానీ శరీరం కాలకూడదు. రోగికి ఇబ్బందికరంగా వుండకూడదు. వేడి చికిత్సలు చేయునపుడు తలను బాగా చన్నీటితో తడిపి చల్లటిగుడ్డ వేయుట మరువకూడదు. లేకున్న శరీరమందలి దుష్ట వాయువులు తలకెక్కవచ్చును లేదా తలలోని రక్తమంతా క్రిందికి ప్రవహించి రోగికి భ్రమ (ఫెయింట్), తలత్రిప్పు (వర్టిగో) కలుగవచ్చును. మరియొక ముఖ్యసూచన ఈ స్నానంలో రోగికి చెమట రాకూడదు. అట్టి సూచనలు కనబడిన వెంటనే తొట్టెనుండి లేవదీయాలి. లేకున్న ఈ స్నానం 5 నుండి 10 నిమిషాల వరకు చేయవచ్చును. తదుపరి వెంటనే బిందెడు చన్నీరు పోసి తడిగుడ్డతో గట్టిగా శరీరాన్నంతటిని మర్దించాలి.

కలుగు ప్రయోజనాలు:

ఈ చికిత్సవల్ల అంతరావయవాలలో చురుకుదనం లోపించినందున స్తంభించివున్న రక్తం ఉపరిభాగానికి, అనగా చర్మతలానికి ప్రవహిస్తుంది. చర్మ రంధ్రాలు వికసించి చెమట రూపంలో చాలా మాలిన్యాలు బహిర్గతమవుతాయి. వాయురూప మాలిన్యాలు కూడా బహిర్గతమౌతాయి. ఉష్ణోదక స్నానం వల్ల చర్మతల రక్తనాళాలు వికసించి అంతరావయవాలలో వత్తిడి తగ్గుతుంది. వెంటనే తడిగుడ్డతో మర్దించుటవల్ల ఆ వికాసం అట్లే నిలబడివుంటుంది. లేకున్న ప్రతిక్రియగా రక్తనాళాలు సంకోచించి అంతర్గతావయవాలలో రక్తపు వత్తిడి మరల యథాప్రకారమౌతుంది. ఈ విధానం ఎంత నేర్పుగా ఆచరిస్తే అంత లాభం కలుగుతుంది. ఫలితం కూడా అంత స్థిరంగా వుంటుంది. చెమట పట్టని మొద్దు చర్మం గలవారికి మాత్రం ఈ చికిత్స చేసిన అనంతరం చన్నీటి మర్దన చెయ్యక దట్టమైన ఒకటి, రెండు కంబళ్ళు కప్పి పరుండబెట్టిన చెమట పడుతుంది.

ఈ చికిత్స [illegible] ప్రయోగించవచ్చు, [illegible] స్తకం, భ్రమ, తెలివితప్పుట, [illegible], [illegible] తప్పుట, సన్నిపాతంలో నాడి [illegible] ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. 5, 6 నిమిషాలు ఈ స్నానము చేయించి [illegible] పరుండబెట్టిన కొన్ని నిమిషాలలోనే తెలివి కలిగి [illegible] ఆరోగ్యులగుదురు.

పెద్దవారిలో ఏ కారణం చేతనైనా పై పరిస్థితులు సంభవించినా కూడా ఈ ప్రక్రియ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పొంగు (మీసిల్స్), ఆటలమ్మ (చికెన్‌పాక్స్), మశూచికం (స్మాల్‌పాక్స్) మొదలగు త్రిమిదోష రోగాలలో ప్రారంభంలో పొక్కులు రావడం ఆలస్యమగుచున్నప్పుడు ఈ స్నానం చేయిస్తే చర్మం చైతన్యవంతమై తొందరగాను, విరివిగాను పొక్కులు వస్తాయి. ఇట్టి వ్యాధులలో ఎంత ఎక్కువగా పొక్కులు వస్తే అంత మంచిది. లేకున్న అంతర్గతావయవాలు రోగగ్రస్తమౌతాయి. అంగవైకల్యం కూడా కలుగవచ్చు. కామెర్ల వ్యాధిలో కొందరికి దురదలు, చిరుచెమటలు కలుగుతాయి. అట్టివారికిది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కామెర్లు తగ్గుతాయి. బ్రాంకైటిస్ (శ్వాసనాళముల వాపు), న్యుమోనియా (వాయుతిత్తుల వాపు), ఇన్‌ఫ్లుయెంజా (విషజ్వరం), పడిశభారం మొదలగు వ్యాధులలో వెంటనే ఉపశమనం కలిగించును. ఉష్ణ వ్యాధులలోను ఇది ఎంతో మేలు చేయును. గుండె బలహీనంగా ఉన్నవారు తప్ప అందరూ ఈ స్నానం చేయవచ్చును. గుండె నీరస రోగులకు శీతలోదర (చన్నీటితో) మర్దనం చేసినచో ప్రయోజనకారి అవుతుంది.

సర్వాంగ వేడికట్టు (హాట్ బ్లాంకెట్ ప్యాక్): పై 'సర్వాంగ ఉష్ణోదక స్నానం' వీలు పడనపుడు ఈ ప్రక్రియ దాని మాదిరిగా కొంత గుణాన్ని కలిగిస్తుంది. ముందు భూమిపైనగానీ, మంచంపైనగానీ రెండు మందపాటి గొంగళ్ళు (బ్లాంకెట్స్) ఒకదానిపై ఒకటిగా పరచవలెను. బాగా మరిగే వేడినీటిలో ముంచిన రెండు నేతదుప్పట్లను ఇద్దరు వ్యక్తులు రెండు చివరలు పొడుగుగా చేతులు కాలకుండా పట్టుకుని గట్టిగా (నీరు కారకుండా ఉండునట్లు) పిండి ఆ గొంగళ్ళపై పరచవలెను. తరువాత రోగిని దానిపై వెల్లకిల పరుండబెట్టి ఒక దుప్పటి గట్టిగా అతనికి చుట్టవలెను. (ముందుగా ఛాతీకి, కడుపుకు అంటుకొనునట్లుగా వేడినీటిలో ముంచి పిండిన తుండుగుడ్డ చుట్టుట యుక్తము

మంచిది.) ఒక దుప్పటి గట్టిగా చుట్టిన తరువాత రెండవ దుప్పటి దానిపై గట్టిగా చుట్టవలెను. తదుపరి గొంగళ్ళు కూడా ఒకటి తరువాత మరొకటి గట్టిగా చుట్టవలెను. ఇది వేడి చికిత్స కనుక ముందుగా రోగి తలను బాగుగా తడిపి, తడి తుండుగుడ్డ చుట్టిపెట్టుట మరువకూడదు. ఈ క్రియలన్నియు వెంటవెంటనే చేయవలెను. ఆలస్యంగా చేసిన వేడి తగ్గిపోవును. గాలి లోపలకు చొరకుండా జాగ్రత్తగా కప్పవలెను. ముఖాన్ని (ముక్కును) మాత్రం కప్పరాదు. ఆ విధంగా 15, 20 నిమిషాల వరకు ఉంచవచ్చును. తరువాత కట్లు తీసివేసి తడిగుడ్డతో శరీరాన్నంతటిని తుడిచి పరుండబెట్టవచ్చును.

ఉష్ణోదక సర్వాంగ స్నానం ఎన్ని ప్రయోజనాలను కలిగించునో వాటన్నింటిని ఈ చికిత్స కూడా కలిగించును. ఈ రెండు చికిత్సలు చర్మాన్ని చైతన్యవంతం చేయగల ఉత్తమ చికిత్సలు. కానీ, అందరు రోగులు వీటిని భరించలేరు. పొంగు (తట్టు), ఆటలమ్మ, మశూచికం మొదలగు వాటిలో బాగా పొక్కులు వచ్చిన తరువాతను; గజ్జి, తామర, దద్దుర్లు మొదలగు చర్మవ్యాధులందును, కీళ్ళు వాచి ఉన్నప్పుడు; కాలిన బొబ్బలు, గాయాలు ఉన్నప్పుడు వారు ఎక్కువ ఉష్ణమును, శీతలోదక మర్దనను భరించలేరు. ప్రతిక్రియాశక్తి లేని బలహీనరోగులు, జ్వరతాపంతో వున్నవారు కూడా వీటిని భరించలేరు. కావున అట్టివారికి ఈ చికిత్స చేయరాదు. అట్టివారికి ఈ క్రింది సమశీతోష్ణ సర్వాంగస్నానం చాలా మేలు చేస్తుంది.

సమశీతోష్ణ సర్వాంగ స్నానం: దీనికొరకు రోగిని ఏటవాలుగా పరుండబెట్టుటకు తగినంత పొడుగు గల నీటితొట్టె అవసరం. అందులో 5, 6 బిందెలు గోరువెచ్చని నీటిని పోయవలెను. వేడి 95^0-98^0 ఫారన్‌హీట్ డిగ్రీల మధ్యన మాత్రమే ఉండవలెను. అందులో రోగిని పడక కుర్చీలో పరుండునట్లు ఏటవాలుగా పరుండబెట్టవలెను. రోగి కంఠము వరకు నీరుండవలెను. 1/2 గంటనుండి 1 గంట వరకు లేదా ఇంకా ఎక్కువగా కూడా దీనిని చేయించవచ్చును. ఎంతసేపు చేసినా ఏ బాధా ఉండదు. హాయిగా ఉంటుంది. నీరు వేడి తగ్గుచున్న వేడినీరు కలుపుచుండాలి. ఈ స్నానంలో రోగి చర్మం నీటిని పీల్చుకుని మెత్తపడును. స్వేదరంధ్రాలు వికసించును. దురదలు, మంటలు, పోట్లు శాంతించును. మశూచికం, ఆటలమ్మ, పొంగు, దద్దుర్లు, కాలినబొబ్బలు, జ్వరాలు మొదలగువాటిలో చాలా ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇట్టి రోగులు స్నానం

చేయకూడదని లోకంలో నమ్మకం. కానీ, ఈ స్నానం వల్ల ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు కలుగకపోగా రోగికి ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. చాలా తొందరగా ఆ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

నీరు ఎంత తియ్యనిదైతే (Soft water - నదినీరు మొదలగునవి) అంత ఎక్కువగా చర్మం నీటిని పీల్చుకుంటుంది. రక్తసాంద్రత తగ్గుతుంది. ఈ స్నానానంతరం మూత్రం అధికంగా వస్తుంది. ఎన్నో దోషాలు బహిష్కరించబడతాయి. ఈ స్నానం ఒక గదిలో ఏర్పాటుచేసి తొట్టెపైన ఒక కంబళి కూడా కప్పిన నీటి ఉష్ణము తగ్గకుండా ఉంటుంది.

దీనివల్ల కాలిన పుండ్లు తొందరగా నయమవుతాయి. హాయిగా నిద్ర వస్తుంది. అన్ని వ్యాధులలోను అందరికి ఇది మంచిది.

బ్రాండ్‌బాత్: డా॥ బ్రాండ్ అను పేరుగల వైద్యుడు దీనిని రూపొందించుటవల్ల ఈ స్నానాని కా పేరు వచ్చింది. సన్నిపాతం (Typhoid) మొదలగు జ్వరాలలో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. 1223 మంది రోగులకు ఈ చికిత్స చేసి డా॥ బ్రాండ్‌గారు దీని అద్భుతమైన ఫలితాలను లోకానికి చూపించారు.

విధానం: పై స్నానం వలెనే కంఠం వరకు నీరు పోసిన పొడుగు తొట్టెలో రోగిని పరుండబెట్టాలి. ఇందులో నీరు చల్లగా వుండవలెను. అలా పరుండబెట్టి 2, 3 నిమిషాలు చేతితోగానీ, గుడ్డతోగానీ శరీరాన్నంతటిని తోమవలెను. తరువాత తొట్టెలోనే కూర్చుండబెట్టి పెద్ద చెంబుతో తలపైన, వెన్నుపైన ధారగా 2, 3 నిమిషాలు నీటిని పోయవలెను. తరువాత మళ్ళీ పరుండబెట్టి తోమవలెను. ఇలా 3, 4 సార్లు చేయవచ్చును. ఈ స్నానం చేయించబోవు ముందు రోగిచేత మంచినీరు త్రాగించాలి. జుట్టు వత్తుగా ఉన్న వారికి, స్త్రీలకు తల తడుపనవసరంలేదు. దీనివల్ల జ్వరాలు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఈ చికిత్స మొరటుగా కనబడినా మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

గ్రాడ్యుయేటెడ్ బాత్: కొందరు రోగులు చన్నీటిలో కూర్చుండుటకు భయపడుదురు. అట్టివారికి ఈ పద్ధతి అనుకూలం. పై చికిత్సవలెనే అంతయు వుండును గానీ, తొట్టెలో

ముందుగా సమశీతోష్ణ నీటిని పోయవలెను. తదుపరి క్రమంగా ఆ నీటిని తగ్గిస్తూ చల్లటినీటిని కలుపుచుండాలి. దీనివల్ల రోగికి చలిబాధ, భయం లేకుండా ఉంటాయి. ఫలితం కూడా పై స్నానంవలెనే ఉంటుంది.

స్పాంజ్ బాత్: జ్వరాలలో ఇది ఉపకరిస్తుంది. మంచంపై ఒక రబ్బరు గుడ్డ లేదా ప్లాస్టిక్ గుడ్డవేసి దానిపై రోగిని కూర్చుండబెట్టాలి. చల్లని నీటిలో స్పాంజ్ ముంచి రోగి శరీరాన్ని తడిపి, అరచేతితో తోమి, గాలికి ఆరనీయవలెను. స్పాంజి లేకున్న తడిబట్టతో ఈ క్రియ చేయవచ్చును. రోగి తనంతట తానుగా కూడా చేసుకోవచ్చును. ఇది 100, 102 డిగ్రీల మధ్య జ్వరమున్నవారికి చాలా ఉపకరించును. జ్వరం కొంత తగ్గును. స్నానం చేసినంత సుఖం కలుగును. చర్మ రంధ్రాలు వికసించి కొంత మాలిన్యం బహిష్కరింపబడును.

శీతలోదక మర్దనం (Cold Water Friction): ఇది కూడా స్పాంజ్‌బాత్ వంటిదే. కానీ ఇది దానికన్న సౌమ్యంగా వుంటుంది. అందరికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. చలి అనిపించదు. దీనిలో రోగి శరీరాన్ని స్పాంజితో కాక అరచేతితో తడుపుచు తోముచుండాలి. దీనివల్ల శరీరం చల్లబడుటయేకాక చర్మంపై పేరుకున్న మట్టి నలుగుపిండివలె రాలిపోతుంది. చర్మరంధ్రాలు వికసించుతాయి. రక్తప్రసారం చర్మతలం వరకు వచ్చి అంతర్గతావయవాలందలి రక్తవత్తిడి తగ్గుతుంది. మాలిన్యాలు బహిష్కరింపబడతాయి. జ్వరాలలో ప్రతిదినం చేయవచ్చును. ప్రతిదినం మట్టి నలుగుచుండుట కాననగును. ఈ మట్టి బయటనుండి పడి పేరుకున్నది కాదు. లోపలినుండి చెమట ద్వారా వచ్చి పేరుకున్నదే. ఎంత మాలిన్య బహిష్కరణ జరిగిన అంత త్వరగా జ్వరం తగ్గిపోతుంది. చిన్న చిన్న జ్వరాలు ఏ మందూ లేకుండా ఈ పద్ధతిలో ఒక్కదినంలోనే తగ్గిపోతాయి. రోగి ఎంత బలహీనంగా వున్నను చేయవచ్చును. ఒకేసారి శరీరమంతా చేయించుకోలేకున్న కొద్ది విరామంతో ఒక్కొక్క అంగాన్ని తోమవచ్చును. దీనివల్ల కలుగు లాభాలను చరక సంహిత ఈ విధంగా పేర్కొనుచున్నది.

దౌర్గన్ధ్యం గౌరవం తన్ద్రాం కణ్డూం మలమరోచకం ।
స్వేద బీభత్సతాం హన్తి శరీర పరిమార్జనమ్ ॥

శరీర పరిమార్జనం-నలుగుపెట్టుకొనుట వలన దుర్గంధం, బరువుగా వుండుట, తంద్ర (మత్తు), దురద, మాలిన్యం, మానసిక విసుగు, చెమటవల్ల కలిగిన అసహ్యత ఇవన్నీ నశించును.

కనుక ఆరోగ్యవంతులు కూడా స్నానం చేయుటకు వీలుపడనప్పుడు ఈ క్రియ చేసుకొనవచ్చును.

తడికట్లు (Wet Packs): ఇది అన్నింటికన్నా సౌమ్యమైన చికిత్స. శరీరానికంతటికి గానీ, ఒక భాగానికి గానీ చేయవచ్చును. చల్లని నీటిలో గుడ్డను తడిపి నీరు కారకుండా పిండి, పరచిన ఒక కంబళిపై పరచవలెను. దానిపై రోగిని పరుండబెట్టి ముందు తడిబట్టను రోగి శరీరానికి, అతుకుకొనునట్లుగా చుట్టవలెను. తదుపరి దానిపై నుండి కంబళిని బిగుతుగా చుట్టవలెను. ముందుగా రోగిచేత ఒక గ్లాసునీరు త్రాగించవలెను. తలపై తడిగుడ్డ నుంచవలెను. ఆ విధంగా కట్టును 15 నిమిషాలనుండి 30 నిమిషాలవరకు ఉంచవచ్చును. ఈ కట్లవల్ల రెండు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. తడిబట్టవలన ముందుగా చర్మానికి శీతల చికిత్స జరిగి రక్తం ప్రతిచర్యగా చర్మతలంవరకు ప్రసరించును. శరీర వేడికి తడిబట్ట ఆరిపోవును. తదుపరి కంబళివలన వేడి లోపలనే నిలబడి సూక్ష్మమైన చెమటను పుట్టించును. దీనితో చాలా మాలిన్యాలు బహిష్కరింపబడును. చుట్టిన బట్టను వాసన చూచిన ఎంత దుర్గంధం బహిష్కరింపబడినదో అనుభవమగును. తదుపరి స్నానం చేయవచ్చును. లేదా తడిబట్టతో శరీరాన్నంతటిని తుడుచుకొనవచ్చును. ఈ కట్లనే కొన్ని ప్రాంతాలలో 'ముసుకు కట్లు' అని కూడా అంటారు.

సర్వాంగ తడికట్టు విధానం: ఒక మంచం లేదా బల్లపై రెండు కంబళ్ళు ఒకదానిపైఒకటి పరువవలెను. రెండు నేత దుప్పట్లను చల్లటి నీటిలో తడిపి నీరు కారకుండా పిండి ఆ కంబళ్ళపై ఒకదానిపై ఒకటిగా పరువవలెను. పెద్ద తుండుగుడ్డను నీటిలో తడిపి, పిండి ఛాతీకి చుట్టుటకు అనువుగా ఆ దుప్పట్లపై పరువవలెను. రోగిచేత కొద్దిగా నీరు త్రాగించి, బట్టలు తీసివేసి కేవలం కౌపీనంతో వాటిపై వెల్లకిలా పరుండబెట్టవలెను. చేతులను పైకెత్తమని చెప్పి ముందుగా తుండుగుడ్డను ఛాతీకి,

కడుపుకు బిగుతుగా చుట్టవలెను. తరువాత ఒక చేతిని దింపి శరీరంతో సమానంగా వుంచి పై దుప్పటితో ముఖమును తప్పించి శిరస్సును, దించిన చేతిని, ఒక కాలును బిగుతుగా చుట్టవలెను. రెండవ చేతిని దింపి సమానంగా వుంచి రెండవ దుప్పటితో శిరస్సును రెండవ చేతిని, ఛాతీని, రెండవ కాలును బిగుతుగా చుట్టవలెను. తదుపరి ఒక కంబళిని వీటిపైన బిగుతుగా చుట్టి, తరువాత రెండవ కంబళిని బిగుతుగా చుట్టవలెను. గొంగళి, దుప్పటి పెద్దవియైన ఒక్కొక్కటి కూడా సరిపోవును. 15, 20 నిమిషాలు అట్లే ఉంచి తీసివేసి తడిగుడ్డతో శరీరమంతటిని తుడవవలెను. జ్వరాలలోను దీర్ఘవ్యాధులన్నింటిలోను ఈ చికిత్స చేయవచ్చును. దీనివల్ల చర్మం చైతన్యవంతమై ఎక్కువగా మాలిన్య బహిష్కరణ జరుగును.

అర్ధాంగ తడికట్టు: కేవలం ఛాతీకి, కడుపుకు చుట్టుటకు సరిపోవునంత గొంగళిముక్క తుండుగుడ్డ సరిపోవును. విధానంపైన వివరించినట్టే. తడితుండుగుడ్డ ముందు ఛాతీకి బిగుతుగా చుట్టి, దానిపైనుండి గొంగళిముక్క బిగుతుగా చుట్టవలెను. పూర్తి కట్టువేసికొనుటకు సంకోచించువారికి ఇది కొంత ఉపకరించును. ముఖ్యంగా క్షయ, ఉబ్బసం, గుండెవ్యాధులు, మరియు కడుపులో, ప్రేవులలో, మల మూత్రావయవాల లోని బాధలు తగ్గుటకు ఈ అర్ధాంగ తడికట్టు సరిపోవును. ఉబ్బసపు తెరలో ముందుగా ఛాతీకి వేడినీటితో మృదువుగా కాపడము పెట్టి తదుపరి ఈ కట్టు వేసిన తొందరలో బాధ తగ్గును.

మట్టి పట్టీలు: ఇది పృథివీ భూతంతో కూడిన జలభూత చికిత్స. మెత్తటి ఒండ్రుమట్టిని లేదా పుట్టమన్నును లేదా ఏదైనా మెత్తటి మట్టిని తీసుకువచ్చి ఒక తొట్టెలో వేసి చన్నీటితో నీడలో నానబెట్టవలెను. ఒక అడుగు పొడవు, 6, 8 అంగుళాల వెడల్పు గల ఒక నేతబట్టను చన్నీటితో తడిపి ఒక చెక్కపై పరువవలెను. దానిమధ్యలో 6 అంగుళాల పొడవు, 4 అంగుళాల వెడల్పుగా తడిమట్టిని పేర్చవలెను. తదుపరి ఎక్కువగా వున్న గుడ్డను ముందుగా పొడుగును, పిమ్మట వెడల్పును బిగుతుగా మట్టిపై నుండి ముడువవలెను. అప్పుడు అది ఒక పొడుగు మట్టిపట్టీగా తయారగును.

రోగిని ఒక చాపపై పరుండబెట్టి పొట్టపైనున్న వస్త్రాలను తప్పించి, కటి వస్త్రాన్ని కూడా వదులుచేసి, నాభి జననేంద్రియముల మధ్య పొడుగుగా మట్టిపట్టీని పరువవలెను. 15, 20 నిమిషాలు అట్లే వుంచి, తరువాత తీసివేసి, తడిని తుడిచి, బట్టలు యథాప్రకారం ధరింపజేయవలెను. ఈ చికిత్స కటిస్నానం వలె పనిచేయును. ఈ ప్రక్రియ శరీరమంతటినుండి దుష్టవేడిని, మాలిన్యాలను అయస్కాంతంవలె ఆకర్షించి మల మూత్రాల ద్వారా బహిష్కరించును. ఈ చికిత్సానంతరం వ్యాయామంగానీ, శ్రమగానీ చేయుట మంచిది. రోగి బలహీనంగా ఉన్నచో కంబళి కప్పి పరుండబెట్ట వలెను.

ఇది అన్నిరకాల తరుణ, దీర్ఘ వ్యాధులలోను అందరికి చేయవచ్చును. ఈ చికిత్స అతి సరళమైన, ప్రభావశీలమైన చికిత్స. ఎన్ని దినాలు చేసినా నష్టం లేదు. కటి స్నాన ఫలితాలన్నీ కలుగును. అవసరాన్నిబట్టి ఈ మట్టి పట్టీలను బాధగా వున్నట్టి, రోగగ్రస్తమైనట్టి ఏ అంగాలపైనైనా వేయవచ్చును. అవయవాన్నిబట్టి చిన్న, పెద్ద మట్టి పట్టీలను రూపొందించుకోవచ్చును. తీవ్ర జ్వరాలలో ఒకదాని తరువాత మరొకటిగా 3, 4 పట్టీలను ఒక గంట వరకు వేయవచ్చును. మట్టి ఎంత చల్లగావున్న అంత గుణకారి. గజ్జి, తామర, పుండ్లు, గాయాలు మొదలగు అన్ని చర్మరోగాలకు రోగగ్రస్త అవయవాలపై వేయవచ్చును. అద్భుతంగా పనిచేయును. ఏలనగా మట్టి చర్మరోగాలకు ఒక గొప్ప పైపూతమందు (Ointment).

ఒండ్రుమట్టి స్నానం (మృత్తికా స్నానం): కుష్ఠ, బొల్లి, దద్దుర్లు మొదలగు వ్యాధులందు నేరుగా ఒండ్రుమట్టిని శరీరానికంతటికి పట్టించి కొద్దిగా ఆరి బిగపట్టువరకు ఉంచి స్నానం చేయించిన మిక్కిలి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గొప్ప ఫలితాలు కలుగుతాయి. సర్వాంగ ఒండ్రుస్నానం చేయలేనివారికి ఆయా రోగగ్రస్త అవయవాలపై మట్టి పట్టించినను కొంత గుణకారిగా ఉంటుంది. వేడి తత్వం గలవారికి, మంటలు పోట్లతో బాధపడువారికి చాలా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులు కూడా దీనిని చేయవచ్చును. ఇది వారి చర్మమునకు ఆరోగ్యమును, బలమును ఇచ్చు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. పొడిచర్మం, జిడ్డుచర్మం, మొటిమలు, దుర్గంధము మొదలగు చర్మ సమస్యలన్నింటిని నివారిస్తుంది.

వర్ణోదక చికిత్స: "సూర్యస్య సప్త రశ్మిభిః॥" (ఋగ్వేదము 8-72-16) సూర్యునియందు సప్తవర్ణాలు గల కిరణాలు గలవని వేద భగవానుని వచనం. అవి మన సామాన్య కంటికి కనబడవు. ఆ కిరణాలు నీటి తుంపరల ద్వారా ప్రసరింపబడినపుడు అనగా ఇంద్రధనుస్సు ఏర్పడినపుడు ఆకాశంలో ధనుస్సు ఆకారంలో కనబడును. లేదా మనం కృత్రిమంగా ఒక గాజు పిరమిడ్‌లో నుండి సూర్యకిరణాలను ప్రసరింపజేసి తెరపై వాటిని చూడగలము. అప్పుడు కూడా మన కంటికి 3 రంగులే కనబడుతాయి. అవి ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోవుటవలన 3 రంగులే కనబడుతాయి. ప్రధానంగా అవి మూడు రంగులే. మిగిలిన 4 రంగులు వాటి మిశ్రిత రంగులు. అవి ఏవనగా 1. ఊదారంగు (నీలం వంకాయల రంగు-Voilet), 2. గాఢమైన నీలిరంగు, 3. ఆకాశనీలం, 4. ఆకుపచ్చ, 5. పసుపుపచ్చ, 6. నారింజరంగు, 7. ఎరుపు.

ప్రపంచంలోని రంగులన్నీ వీటి సమ్మిళిత రూపాలే. ఈ రంగులు మన శరీరంలో కూడా ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క అవయవంలో ఒక్కొక్క రంగు విశేషంగా వుంటుంది. రంగులలో ఒకటిగానీ, కొన్నిగానీ లోపించినప్పుడు అనారోగ్యం కలుగుతుంది. వీటిని వివరంగా మరొక పుస్తకంలో తెలిసికొందాం. ప్రస్తుతం వర్ణోదకాల గుణాలను, అవి ఏయే బాధలకు ఉపయోగపడునో మాత్రమే ఇచట తెలిసికొందాం.

వేదాలలో 'సూర్యకిరణ చికిత్స' అనే పేరుతో మా ట్రస్టు దానిని ప్రచురించింది. పే. 188, వెల: రూ. 80/- మాత్రమే.

పై ఏడురంగులు గల సీసాలను సంపాదించుకొని సిద్ధంగా పెట్టుకొనవలెను. అన్ని రంగులు దొరకకున్న దుకాణాలలో దొరుకు పారదర్శక ప్లాస్టిక్ కాగితాలను తీసుకువచ్చి తెల్లని సీసాలకు చక్కగా చుట్టి అందులో శుద్ధమైన నీరుపోసి తీక్షణమైన ఎండలో 4, 5 గంటలు ఉంచవలెను. ఎండలో సీసాలు ఒక చెక్కపై పెట్టుట మంచిది. అట్లుంచిన భూఆకర్షణశక్తి ప్రభావం తగ్గి, సూర్యకిరణశక్తి పెరుగును. ఆ నీటిని కొద్ది దినాలు నిలవ ఉంచుకోవచ్చును. 1, 2 ఔన్సులు మోతాదుగా దినమునకు 3, 4 పర్యాయాలు రోగిచేత త్రాగించవలెను. ఈ నీటిని రోగగ్రస్త అవయవాలపై మర్దన కూడా చేయవచ్చును. ఈ వర్ణ చికిత్స చాలా సునిశితమైనది. సున్నిత తత్త్వంగల రోగులలో అద్భుత ఫలితాలనిచ్చును.

వర్ణోదక గుణములు:

1. **ఊదారంగు (నీలం వంకాయ (వాయిలెట్) రంగు) నీరు:** ఇది ఎరుపు, నీలం రంగుల మిశ్రిత రంగు. ఇది రక్తంలో ఎర్ర కణాలను వృద్ధి చేస్తుంది. రక్త పరిమాణాన్ని కూడా వృద్ధిచేస్తుంది. క్షయరోగాన్ని పోగొడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల శక్తిని పెంచుతుంది. సుఖమైన నిద్రను కలిగిస్తుంది.

2. **గాఢమైన నీలిరంగు (ఇండిగో) నీరు:** ఇది మిక్కిలి చలువ చేస్తుంది. పుష్టిని కలిగిస్తుంది. జీవశక్తిని పెంచుతుంది. మిక్కిలి వేడితత్త్వం గలవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయ, అండాశయ రోగాలను కుదుర్చుతుంది.

3. **ఆకాశ నీలం (బ్లూ) – నీలోదకం:** ఇది సౌమ్యంగా వుండి చలువ చేస్తుంది. పిత్తజ రోగాలను కుదుర్చుతుంది. జ్వరాలలో ఎక్కువ లాభకారి. రక్తస్రావాలను ఆపుతుంది. మంటలు, పోట్లు, శరీరంలో ఏ అవయవాలలో కలిగినా పోగొడుతుంది. అతి దాహాన్ని అణుచుతుంది. పుష్టిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది క్రిమి సంహారిణిగా కూడా పనిచేస్తుంది. కండ్లకలక, ఎరుపులు, మంటలకు దివ్యౌషధం. ఈ నీటితో తడిపిన గుడ్డను కాలిన గాయాలపై వేసిన మంటలు తగ్గిపోతాయి. పుండ్లు తొందరగా మానుతాయి. జ్వరాలలో ఈ నీటిని శరీరానికి మర్దన కూడా చేయవచ్చును.

4. **(ఆకుపచ్చరంగు) (గ్రీన్) నీరు – హరితోదకం:** ఇది ప్రకృతి యొక్క రంగు కావున శరీర మనస్సులను ప్రసన్నంగా వుంచుతుంది. శరీరంలోని రసాయనిక ద్రవ్యాల న్యూనాధికతలను సరిచేసి సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. కండర, నాడీ కణాలను నిర్మించి శరీర మనస్సులకు శక్తినిస్తుంది. ఈర్ష్య, ద్వేష క్రోధాధులచే కలిగిన తాపాన్ని శాంతపరుస్తుంది. రక్తంలోని అన్య పదార్థాలను బహిష్కరించి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. చర్మరోగాలకిది గొప్ప ఔషధం. సూక్ష్మక్రిముల సంక్రమణ వల్ల కలుగు అన్ని రోగాలకు ఇది మేలుచేస్తుంది.

5. **పసుపురంగు (ఎల్లో) పీతోదకం:** ఇది కొద్దిగా ఉష్ణం చేస్తుంది. ఈ నీరు చాలా కొద్ది పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. వేడిచేసి వచ్చే వ్యాధులలో

తీసుకోరాదు. అట్లని దీనిని దూరం చేయరాదు. ఇది అత్యుత్తమమైన రంగు. శరీర మనస్సులకు స్వస్థతను ఇచ్చుటలో అగ్రగణ్యమైనది. జీర్ణావయవరోగాలన్నింటిలోను మిక్కిలి లాభకారి. ప్రేగులలోని తడిని వృద్ధిచేసి, నరాలకు ఉద్రేకాన్ని కలిగించి ప్రేవుల కంటుకొనిన మలాన్ని కరిగించి బహిష్కరిస్తుంది. ప్లీహ, కాలేయ వ్యాధులలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు హితకారి. దీని ప్రభావం యువకులలో శీఘ్రంగా కనబడుతుంది. కావున కొద్ది కొద్ది పరిమాణాలలో దీనిని వాడి లాభాలను పొందవచ్చును.

6. **నారింజపండు (ఆరంజ్) రంగు నీరు:** ఇది ఎరుపు, నీలిరంగుల మిశ్రమరంగు. కావున రెండింటి గుణాలు మిళితమై వుంటాయి. ఇది రక్తసంచారాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. మానసిక శక్తిని పెంచుతుంది. కఫరోగంలో ఎక్కువ లాభకారి. జీర్ణకోశమును ఉద్రేకపరచుతుంది. జలుబు, కఫము, ఉబ్బసము, క్షయ, అజీర్ణము, పక్షవాతము మొదలగు నాడీమండల వ్యాధులు, స్త్రీల ఋతుదోషాలు మొదలగు వాటిలో చాలా మేలు చేస్తుంది. బాలింత స్త్రీల స్తనాలలో పాలు వృద్ధి చేస్తుంది.

7. **ఎరుపు (రెడ్) రంగు- రక్తోదకం:** ఇది మిక్కిలి వేడి చేస్తుంది. కొందరిలో రక్తవిరేచనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయినా కలరా, అతిసారము, లేదా నీళ్ళలో నాని శరీరం చల్లబడి బిర్రబిగిసినవారికి, చిన్నబిడ్డ గుణము (కన్వల్షన్స్) కలిగి శరీరం చల్లబడినప్పుడు లేదా మరే కారణం చేతనైనా శరీరం చల్లబడినపుడు దీనిని వాడిన కస్తూరి వలె పనిచేసి ఉష్ణాన్ని కలిగిస్తుంది. తీవ్రమైన వాత కఫ రోగాలలో మేలు చేస్తుంది. నపుంసకత్వాన్ని పోగొడుతుంది. నొప్పులుగా వున్న కండరాలకు, దెబ్బలకు, గాయాలకు పైన మర్దన చేసిన తొందరగా బాధలు తగ్గిపోతాయి. గాయాలు మానుతాయి. అయోడిన్ కన్నా ఎక్కువ లాభం చేస్తుంది.

వేడినీటి కాపడములు:

పొడి కాపడములకన్న తడికాపడములు ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి. వాటి ఫలితాలు దీర్ఘకాలం వుంటాయి. తడి లేనిచో చర్మం, రక్తనాళాలు పెళుసుబారుతాయి. వాటి

మృదుత్వం తగ్గి బలహీనపడతాయి. తడి కాపడమువల్ల అవయవాలకు మృదుత్వం స్థితిస్థాపకశక్తి కలుగుతుంది. రక్తం కొంత తడిని పీల్చుకొని పల్చబడుతుంది. ధారాళంగా ప్రవహిస్తుంది. పొడి కాపడమువల్ల ఇలాంటి లాభాలు కలుగవు.

సామాన్యంగా కాపడాల వల్ల గట్టిపడిన రక్తం, మాలిన్యాలు కరిగిపోతాయి. వేడివలన రక్తనాళాలు వికసించుతాయి. వికసించిన రక్తనాళాల ద్వారా కరిగిన మలినాలు ప్రవహించి మల, మూత్ర, స్వేదాలుగా బహిష్కరించబడుతాయి. బిగుసుకుపోయిన అవయవాలు వదులై అందులో కదలిక కలుగుతుంది. రక్త ప్రసారాన్ని మళ్ళించుటకు ఇది చక్కటి సాధనం.

వేడినీటి రబ్బరు సంచితో కాపడాలు పెట్టుట ఎక్కువ అనుకూలం. అప్పుడు కూడా రబ్బరు సంచికి తడితుండు చుట్టుటగానీ, లేదా కాపడము పెట్టవలసిన అవయవంపై పరచుటగానీ చేయవలెను. ముందుగా ఆ భాగానికి స్వల్పంగా తైలమర్దన చేసి తరువాత కాపిన ఎక్కువ గుణకారిగా వుంటుంది. రబ్బరు సంచి అందుబాటులో లేకున్న ఒక గిన్నెలో నీరు బాగా వేడి చేసుకోవచ్చును. ఒక గుడ్డను రెండు చేతులతో పొడుగుగా పట్టుకుని మధ్యభాగాన్ని వేడినీటిలో ముంచి, గుడ్డను నీరు కారకుండా పిండి బాధగా వున్న అవయవాలపై మృదువుగా కాపడము పెట్టవచ్చు.

ఇవి మచ్చుకు కొన్ని చికిత్సలు మాత్రమే. మనం బుద్ధితో ఆలోచించుకొని మరెన్నింటినో రూపొందించుకొనవచ్చును. బాధలనుబట్టి, రోగ పరిస్థితినిబట్టి పై చికిత్సలలో కొన్నింటిని ఎంచుకుని ప్రయోగించవలసి ఉంటుంది. మాలిన్య బహిష్కరణమే ప్రధానమైనది.



జల చికిత్సల ముఖ్యోద్దేశ్యాలు

1. ఆయా అవయవాలలో పేరుకుపోయిన మాలిన్యాలను కరిగించి రక్తప్రవాహంలో కలిపివేయుట.

2. రక్తనాళాలను వికసింపజేసి, అందులో రక్తం ధారాళంగా ప్రవహింపజేయుట.

3. మలిన రక్తపు వత్తిడి ఏయే అవయవాలలో వున్నదో గుర్తించి దానిలోని రక్త ప్రవాహాన్ని బహిష్కారావయవాలవైపు మరలించుట.

4. జ్వరాదులవల్ల, క్రిమి సంక్రమణ దోషాలవల్ల, ప్రమాదాలవల్ల అంతర్గత ప్రధానావయవాలలో రక్తం స్తంభించి నిలబడిపోయినప్పుడు మొత్తం రక్తాన్నంతటినీ కదిలించి దానిని ప్రతి సూక్ష్మరక్తనాళాల లోనికి ధారాళంగా ప్రవహింపజేసి చర్మం వరకు కూడా ప్రవహింపజేయుట.

5. బహిష్కారావయవాలైన మల మూత్రావయవాలను, శ్వాసకోశాన్ని, చర్మాన్ని చైతన్యవంతం చేయుట. వాటిద్వారా సంపూర్ణంగా మాలిన్య బహిష్కరణ జరుగునట్లు ప్రయత్నించుట.

పై లక్ష్యసాధనకు పరమేశ్వరుడు ప్రసాదించిన 'జలము' ఒక అద్వితీయ సాధనం. శరీర మాలిన్యాలను కరిగించుటకు, కడిగివేయుటకు జలాన్ని మించిన సాధన మేమున్నది? అవసరాన్నిబట్టి శీతోష్ణాలను సౌమ్యంగా శరీరానికందివ్వగల గొప్ప పదార్థమేమున్నది? సులభంగా ఘన (మంచు), ద్రవ, వాయు రూపాలుగా మార్చుకొనుటకు అనువైన అద్భుత ద్రవ్యం జలమే కదా!

అన్నింటికన్న ముఖ్య విషయమేమనగా రోగి యొక్క ఆహార విహార దోషాలను సరిచేయనంతవరకు పై చికిత్సలవల్ల రోగ నివారణ జరగదు. తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే కలుగుచుండును. దోషాలు అట్లే ఉన్నచో క్రమంగా ఉపశమనం కలుగుట కూడా కష్టమే. అవసరాన్నిబట్టి కొన్ని దినాలు జలోపవాసం చేయుటగానీ, ఫలరసాహారంతోగానీ ఉండక తప్పదు. తరువాత క్రమంగా సామాన్య ఆహార పరిమాణానికి రావలసి వుండును. దైనిక ఆహారం కూడా మన శరీరావసరానికి, శరీర పరిశ్రమకు అవసరమైనంత మాత్రమే ఉండవలెను. రుచులకు దాసులమై శరీరంలో అన్య పదార్థాన్ని అనగా అవసరంలేని పదార్థాన్ని పెంచుకొనరాదు. టీ, కాఫీ, మసాలాలు మొదలగు ఉద్రేక పదార్థాలు సేవించి నాడీ మండలాన్ని ఉద్రేక పరచుకొని ధాతుశక్తిని పోగొట్టుకోరాదు.

శాక ఫలాదుల ద్వారా ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించే లోహ లవణాలను, విటమిన్లను వేపుళ్ళు, సిద్ధ ఆహారం (బేకరీ) మొదలగు కృత్రిమ వంటలతో నిస్సారం చేసుకోరాదు. కేవలం ఉడికించి తినుట ఉత్తమం. ఆకలిని జీర్ణశక్తిని శరీర తత్వాన్ని గుర్తించి మితంగా, హితంగా, ప్రసన్నంగా, తగిన సమయంలోనే ఆహారం తీసుకోవాలి. మధ్యలో జలం మాత్రమే త్రాగాలి.

ఆహార సంయమనంతోపాటు విహారంలో (దినచర్యలో) కూడా సంయమంగా ఉండాలి. స్వాభావికంగానే ప్రకృతి నియమాల ననుసరించి (పశు పక్ష్యాదులనైనా చూసి నేర్చుకుంటూ) ప్రభాత ఉషస్సు రాక పూర్వమే నిద్ర మేల్కోవాలి. ఉత్సాహంగా ఆ ఉషస్సులలో భ్రమణ వ్యాయామాదులు చేసి బలాన్ని, ధాతుశక్తిని, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకోవాలి. సోమరితనం విడిచి దినమంతా శారీరక, బౌద్ధిక, ఆత్మికోన్నతులు సాధించుటకు పురుషార్థం చెయ్యాలి. తిరిగి సాయంత్ర ఉషస్సు రాగానే ఉద్యోగ వ్యాపారాది కార్యక్రమాలన్నింటిని విరమించుకొని భ్రమణ వ్యాయామ సంధ్యా అగ్నిహోత్రాదులు గావించుకొని సాయంత్ర భోజనం చెయ్యాలి. వెంటనే నిద్రించక స్వాధ్యాయ, సత్సంగ, ఆత్మనిరీక్షణాదులను గావించుకొని మనో మాలిన్యాలను పోగొట్టుకోవాలి. శివసంకల్ప (శుభసంకల్ప) మనస్కులై 9 గంటలకే ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి.

పై ఆహార విహార నియమాలను పాటిస్తే అసలు అనారోగ్యమే రాదు. వచ్చినా ఒకటి, రెండు రోజుల ఉపవాసంతోను, ఒకటి రెండు చిన్న చిన్న జలచికిత్సలతోనూ అతి తొందరలో ఆరోగ్యం తిరిగి వస్తుంది. ఆహార విహార నియమాలు పాటించక కొనితెచ్చుకున్న దీర్ఘ రోగాలకే ఎక్కువ కాలం జల చికిత్సలు చేయవలసి ఉంటుంది.

కనుక ఈనాటినుండి మన ప్రాచీన ఋషులు ఏర్పరచిన 'స్వస్థవృత్త' నియమాలను పాటించండి. ఆరోగ్యవంతులై విహరించండి.

"సర్వే భవంతు సుఖినః, సర్వే సంతు నిరామయాః"

అందరూ నిరోగులై, సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లుదురుగాక!

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః



చరిత్రకందని కాలంలో దివ్యజ్ఞాన సంపన్నులు దయాళువులైన మహర్షులు మనకందించిన వాఙ్మయం వేద వాఙ్మయం. మహా మహిమాన్వితులైన ఆ మహర్షుల ద్వారా భగవంతుదావిష్కరించిన నిత్య సత్యాలే వేదాలు. వేదమనే పునాదిపైనే కాలం గడిచేకొద్దీ ఎన్నో ధర్మహర్మ్యాలు వెలిసినాయి. కనుకనే సమస్త సాహిత్యానికీ, ధర్మానికీ, సంస్కృతికీ వేదం మూలాధారమని భారతీయుల విశ్వాసం

– చతుర్వేద భూమిక (సంపాదకులు– మట్టి కృష్ణారెడ్డి)

ఆధార గ్రంథాలు

1. పరమేశ్వరుని................ ఋగ్, యజు, సామ, అథర్వ వేదములు
2. ఋషి మునుల............... బ్రాహ్మణ, ఆరణ్యక దర్శన ఉపనిషదాదులు
3. మహర్షి యాస్కుని .... నిఘంటు నిరుక్తములు
4. మహర్షి దయానందుని ..... సత్యార్థ ప్రకాశ ఋగ్వేదాది భాష్య భూమికా వేద భాష్యములు
5. ఆయుర్వేద గ్రంథాలు........ చరక సుశ్రుత భావప్రకాశాదులు మరియు అథర్వ వేదీయ చికిత్సా శాస్త్రము (స్వామి బ్రహ్మముని పరివ్రాజక్)
   వేదోం మే ఆయుర్వేద్
   – డా. కపిలదేవ ద్వివేదీ
   వేదములు – ఆయుర్వేదము
   – డా. ముదిగొండ గోపాలరావు
   స్వస్థ విజ్ఞానము
   – డా. భాస్కర గోవింద ఘాణేకర
6. ప్రాకృతిక చికిత్సా గ్రంథాలు.. న్యూసైన్స్ ఆఫ్ హీలింగ్ (డా. కూహ్నె)
   ఫిలాసఫీ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్ (డా. లిండ్లహార్)
   ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ నేచర్ క్యూర్ (డా. లిండ్లహార్)
   ది హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ (డా. ఈ.డి. బ్యాబిట్)
   తరుణ వ్యాధులు, దీర్ఘవ్యాధులు (డా. పాలపర్తి నరసింహారావు)
7. డా. జి. వ్లాడిమిరావ్ (రష్యా) – 'జల వైశిష్ట్యము' వ్యాసము
8. డా. చోవాకోక్ సుయ్ (చైనా) – 'ప్రానిక్ హీలింగ్'
9. డా. దీపక్ చోప్రా – ఆయుర్వేద ఉపన్యాసాలు (కేసెట్స్)
10. ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంసక – ఉపన్యాసాలు, గ్రంథాలు, సూచనలు, సలహాలు సహకారాలు మరియు వారి విశాల గ్రంథాలయం.



గాయత్రీ ఆశ్రమ ట్రస్టు ప్రచురణలు

(సుమ్నార్థి డా॥ సుబ్బారావు గారి రచనలు)

1. గాయత్రీ మహిమ 30-00
2. గాయత్రీ విజ్ఞానం (ముద్రణలో)
3. మన ఇతిహాసం 70-00
4. మన వేదశాస్త్రాల పరిచయం 60-00
5. అగ్నిహోత్రం 100 శాతం వైజ్ఞానికం 60-00
6. అగ్నిహోత్ర రాసాయనిక విశ్లేషణ 30-00
7. అగ్నిహోత్ర ఆధ్యాత్మిక స్వరూపము 30-00
8. గోమాత 40-00
9. వేదాలలో సూర్యకిరణ చికిత్స 80-00
10. వేదాలలోజలచికిత్సావిజ్ఞానం 50-00
11. పెండ్లినాటి ప్రమాణాలు 40-00
12. గర్భాధాన విజ్ఞానం 50-00
13. దౌహృదిని 40-00
14. మరణానంతరం జీవుని ప్రయాణం 40-00
15. మానవ ధర్మము 40-00
16. ఈశావాస్యమిదం సర్వమ్ 35-00
17. దేవుడు-జీవుడు-ప్రకృతి 30-00
18. వేదాలలో అశ్వనీ దేవతలు 20-00
19. సంధ్యావందనం-వైజ్ఞానిక సమాలోచన 20-00
20. జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసీ 60-00
21. వేదాల వెలుగుచూపే ఆర్యసమాజము 30-00
22. వైదిక జన్మదిన వేడుక 30-00
23. పండుగల పరమార్థం 40-00
24. వైదిక గృహప్రవేశ విధి 30-00
25. వేదాలలో వర్షేష్టి విజ్ఞానం 25-00
26. వైదిక క్రాంతి పథం 30-00
27. పురుషసూక్తము 20-00
28. వైదిక శాంతి పాఠం (వైజ్ఞానిక వ్యాఖ్య) 20-00
29. సృష్టికథ 20-00
30. సరస్వతీ సూక్తము 10-00
31. స్వతంత్ర సముపార్జనలో మహర్షి దయానందుడు 10-00
32. వైదిక సంస్కృతిలో వానప్రస్థాశ్రమము 10-00
33. గంగాధర శివుడు 10-00
34. ప్రణవస్తోత్రము 10-00
35. లక్ష్మీశాంతి సూక్తాలు (ముద్రణలో)
36. వేదాలలో మనోవిజ్ఞానం (ముద్రణలో)
37. వేదోపదేశాలు (ముద్రణలో)
38. వైదిక సుప్రభాతం (ముద్రణలో)
39. శివరాత్రి రహస్యము (ముద్రణలో)
40. గణపతి రహస్యము (ముద్రణలో)

ఇతర విద్వాంసుల రచనలు

1. మాతాపుత్రికల జ్ఞాన చర్చ 60-00
2. సత్యధర్మ విచారణ 6-00
3. స్వరాజ్య సంగ్రామములో ఆర్యసమాజము (ముద్రణలో)
4. ధర్మవీర్ పం.లేఖారామ్ 5-00
5. వేదాలలో విజ్ఞానబీజాలు (ముద్రణలో)

ముద్రణలో ఉన్నవి దాతలు లభించినపుడు ముద్రింపబడును



వేద విజ్ఞాన పునరుద్ధారకుడు

మహర్షి దయానంద సరస్వతి

(1824-1883)

"వేదము సమస్త సత్యవిద్యల గ్రంథము"

"వేద ముపదేశించు విషయములు (ముఖ్యముగా) నాలుగు. వాటిని విజ్ఞాన కర్మోపాసనా జ్ఞాన కాండలని విభజించవచ్చును. అందు మొదటిదైన విజ్ఞాన విషయమే అన్నింటికన్న ముఖ్యమైనది. ఏలయన దానివలన (సృష్టిలోని) పరమేశ్వరుడు మొదలు తృణ పర్యంతము గల సమస్త పదార్థముల సాక్షాద్ బోధ (యధార్థ జ్ఞానము - సాక్షాత్కారం) కలుగును. అందు పరమేశ్వర పదార్థానుభవమే (సాక్షాత్కారమే) ముఖ్యమైనది."

విజ్ఞానమనగా జ్ఞానకర్మ ఉపాసనల ద్వారా సృష్టిలోని పదార్థాలను పరిశీలించి, పరీక్షించి, పరిశోధించి వాటి నిర్మాణము, గుణగణములను గూర్చిన యథార్థ జ్ఞానమును పొందుట మరియు సృష్టికర్తయైన పరమేశ్వరుడు ఏ పదార్థముల నే ప్రయోజనములకై నిర్మించెనో వాని నందులకుపయోగించు కొనుట. అవసరములనుబట్టి నూతనావిష్కారములు చేయుట.

\- మహర్షి దయానంద సరస్వతి

(ఋగ్వేదాది భాష్య భూమిక - వేద విషయ విచారః)